

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 от «25» марта 2020 г.

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
протокол № 5
от «25» марта 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА»**

Возраст обучающихся – 7-14 лет

Срок реализации дополнительной
образовательной программы – 9 месяцев

Составители:

Веко А.А., тренер-преподаватель

Зарецкая Ю.А., зам. директора по УВР

г. Мурманск
2020

Пояснительная записка

Искусство спортивного бального танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального искусства бальной хореографии. Учащиеся за время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

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).

Срок реализации программы – 9 месяцев (103 ч).

Возраст обучающихся - 7-14 лет.

Количество обучающихся – 10-20 человек.

Актуальность: программа способствует привлечению детей к занятиям спортом, содействует физическому развитию, формированию осанки, укреплению здоровья обучающихся.

Цель: ознакомление с элементами спортивного бального танца, подготовка обучающихся к участию в фестивалях, соревнованиях.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач в течение спортивной подготовки.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
2. Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
3. Воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.
4. Подготовка обучающихся к участию в фестивалях, соревнованиях.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

В разделе **Теоретическая подготовка** приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся по этапам подготовки, который содержит минимум необходимых знаний.

Специальная подготовка делится на три основные части, которые органично связаны между собой:

1. Музыкальная грамота
2. Танцевальная азбука
3. Спортивные танцы - (классификация фигур к каждому изучаемому танцу дана по годам обучения)

На каждом этапе обучения спортсмены должны овладеть определенным объемом знаний по каждому из упомянутых разделов, а также овладеть определенным минимумом умений и навыков по бальной хореографии и спортивным танцам.

В первую часть "*Музыкальная грамота*" включены основные сведения и понятия, которые необходимо знать для общего развития и грамотного сознательного подхода к музыкальному сопровождению. Практические занятия этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

Во вторую часть "*Танцевальная азбука*" включены сведения и понятия, которые надо знать для сознательного восприятия танцевального материала. Здесь же даны различные упражнения, обеспечивающие общее развитие двигательного аппарата и выработку хорошей осанки, гибкости и специальных технических навыков. Поскольку специальные упражнения не имеют разработанной терминологии, большинство упражнений именуется по названию фигур, которые являются и основной составной частью.

В третьей части "*Основы спортивного бального танца*" дан перечень фигур по каждому танцу.

Все вопросы методики относительно изучения отдельных элементов и фигур каждого танца даются непосредственно в процессе изучения этих элементов и фигур.

Раздел **Контроль и диагностика результатов** включает контрольные упражнения для оценки подготовленности обучающихся; организацию и методические указания по проведению тестирования; задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Первостепенное значение в эстетическом воспитании имеет музыка, которая звучит на занятиях. Необходимо предъявлять к музыкальному сопровождению самые высокие требования. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп. Музыкальное оформление используется на занятиях по теоретической подготовке и специальной подготовке (около 70 % всего учебного времени).

Основные формы и методы подачи учебного материала:

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

Режим проведения занятий - 3 раза в неделю. Продолжительность занятия - 1 час.

Форма отчета:

контрольные упражнения

Планируемые результаты освоения программы

освоение элементов спортивного бального танца в следующих танцах: развивающие танцы, полька, медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, подготовка обучающихся к участию в соревнованиях, фестивалях.

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Основы спортивного бального танца»

Срок реализации программы – 9 месяцев

Разделы и средства подготовки	Количество учебных часов по годам обучения
	1 г.о.
	3 часа в неделю
<i>Теоретическая подготовка</i>	8
<i>Практическая подготовка</i>	95
1. Музыкальная грамота	20
2. Танцевальная азбука	36
3. Основы спортивного бального танца	47
Общее количество часов, в том числе	103
Медицинское обследование	4
Контроль и диагностика результатов	4

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Основы спортивного бального танца»

(3 часа в неделю)

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	1	1	1	1	-	1	1	1	1
<i>Практическая подготовка</i>	95	3	13	12	12	10	11	11	12	11
1. Музыкальная грамота	20	2	3	3	2	2	2	2	2	2
2. Танцевальная азбука	36	1	5	4	5	3	4	5	4	5
3. Основы спортивного бального танца	47	1	6	6	6	5	6	5	7	5
Итого	103	4	14	13	13	10	12	12	13	12
в том числе Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2

Содержание образовательной программы

Теоретическая подготовка

Заключается в формировании у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивных танцах. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

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
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической 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.
Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. 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

	<p>усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.</p> <p>Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.</p>
Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь	<p>Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, 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>
Рождение и развитие избранного вида спорта	<p>История вида спорта. История каждого изучаемого танца, его принадлежность к Европейской или Латино-американской программе</p>
Самоконтроль в процессе занятий спортом	<p>Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.</p>
Основные средства спортивной тренировки	<p>Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.</p>
Основы музыкальной грамоты	<p>Понятие о содержании и характере музыки. Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.</p>
Танцевальная азбука	<p>Ритмика и ее роль в обучении современного бального танца. Основные позиции ног, рук, и другие основные понятия</p>
Спортивный бальный танец	<p>Правила исполнения фигур в изучаемых танцах. Правила составления композиций.</p>
Организация и проведение соревнований	<p>Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям.</p>

1. МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат учащиеся на занятии. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому обучающихся. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп, своевременно обновляться. Педагог должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения. Танцевальная музыка должна быть доступной и художественной, будь то народные мелодии и ритмы или произведения композиторов-классиков и современных авторов.

Теоретические знания

Музыка - это искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически-организованных сочетаниях звуков и тонов.

Музыка - ритмическая и эмоциональная основа танца.

Связи музыки и моторных реакций человеческого тела.

Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

Звук как мельчайший строительный элемент музыкальной речи.

Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность.

Музыкальная фраза, предложение и тема.

Расчлененность и связность музыкальной речи.

Мелодический рисунок.

Динамика - как одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке,
"динамический ритм".

Мелодия и аккомпанемент.

Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других.

Одночастная и двучастная форма.

Джазовый квадрат, повтор и неповтор как основные методы построения танцевальной музыки.

Понятие о мере (музыкальном размере).

Двух-, трех-, и четырехдольные метры - основные музыкальные размеры танцевальной музыки.

Длительности: $1/2$, $1/4$, $1/8$, $1/16$.

Сильные и слабые доли.

Затакт.

Синкопа.

Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки.

Легато, стаккато.

Инструментовки (оркестровка), аранжировка.

Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки.

Музыкальная тема и художественный образ.

Музыкальные размеры, темпы и длительности изучаемых танцев.

Практические умения и навыки

Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущение сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой; дирижирование)

2. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

Упражнения:

- а) для подготовки опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения, к предстоящей физической нагрузке;
- б) выработки правильной осанки - постановка корпуса, головы, рук, ног;
- в) развития необходимых физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости, силы мышц, укрепления связок;
- г) усвоения ритмических рисунков изучаемых танцев;
- д) для подготовки к восприятию нового материала.

Изучение нового материала должно базироваться на предварительно сформированных двигательных навыках. Тренаж должен включать различные упражнения.

Упражнения:

- а) классического и народного экзерсиса, развивающие общую культуру телодвижений и являющиеся основой формирования двигательных навыков;
- б) общеразвивающие упражнения (элементы спортивной разминки, ритмическая гимнастика, элементы диско танцев);
- в) специальные упражнения (включающие элементы разучиваемых танцев и основные фигуры).

Теоретические знания

Ритмика и ее роль в обучении современного бального танца.

- Основные позиции ног (1,3,6), проходящие (2,5).
- Позиции ступней.
- Шаг и ход.
- Шаг вперед, шаг назад.
- Работа стопы в "свинговых" танцах.
- Направление движения и "указывая".
- Направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево).
- Шаг пересекая корпус, шаг за корпус.
- Осанка.
- Положение корпуса (мужчина, дама).
- Позиция рук (мужчина, дама).
- "Держание в паре".
- Баланс, посыл корпуса.

- Подъем, снижение и опускание корпуса.
- Понятие "без подъема ступни".
- Осанка и положение корпуса в латино-американских танцах.
- Особенности позиций в латино-американских танцах.
- Положение рук в закрытых позициях и позиции рук в открытых позициях
(видоизмененные 1, 2 и 3 позиции).
- Положение корпуса: для "Румбы" и "Ча-ча-ча", для "Самбы" и "Джайва".
- Построение в танце "Самба".
- Латинское закрепление.
- Положения рук. При движении из одной основной позиции в другую.
- Работа бедер и таза в латино-американских танцах.
- Особенности работы стопы в латино-американских танцах.
- Работа брюшного пресса в "Самбе" и "Джайве".
- Самба Баунс.
- Работа колена в "Ча-ча-ча", "Джайве" и "Самбе". Общее и отличие.
- Биомеханическая структура танцевальных движений.

Основные позиции (положение партнеров по отношению друг к другу):

а) В европейских танцах

1. Закрытая сомкнутая позиция

б) В латино-американских танцах

1. Закрытая позиция

1.2. основная

1.3. сомкнутая

2. Открытая позиция

2.2. с соединением левой руки с правой

2.3. правой руки с правой рукой

2.4. двойным соединением

2.5. без соединения рук

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- упражнения классического и народного тренажа.

- общеразвивающие упражнения интенсивного тренажа.

1. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.
2. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.

3. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя на стуле.
4. Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.
5. Упражнения ритмической гимнастики.
6. Диско танцы (линейные и парные)
7. Музыкальные игры с элементами танца

Специальные упражнения

Для быстрого фокстрота (Квикстепа)

1. Шаг вперед с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком.
Тоже самое упражнение с левой ноги.
1. Вынос правой ноги назад от бедра, без переноса веса.
Тоже самое упражнение с левой ноги.
2. Вынос ПН назад с последующим переносом веса.
Тоже самое упражнение с левой ноги.
3. Ход лицом по кругу по линии танца.
8. Ход по кругу спиной.
9. Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной.
10. То же с контактом корпуса не соединяя рук.
11. Ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной.
12. Брашстеп с ПН вперед и поставить ЛН
13. Локк степ вперед и назад, добавляя один шаг.

Для "Медленного вальса".

Используются упражнения с 1 по 8 быстрого фокстрота.

1. Стоя в 6 позиции опускаться и подниматься.
2. Шаг вперед с П.Н., подтягивая Л.Н. - шаг назад с Л.Н., подтягивая П.Н. (опускаясь на счет 1, поднимаясь на 2, 3 в конце - снижения).
Тоже упражнение начиная с левой ноги.
3. Шаг в сторону с П.Н., подтягивая Л.Н., с опусканием и подъемом. Наклон на счет 2,3.
Тоже упражнение начиная с левой ноги.
4. "Правый квадрат".
5. "Левый квадрат"

6. Перемены с правой и левой ноги по кругу (партнерша спиной).
7. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).
8. То же парами в танцевальной позиции.
9. "Большой правый квадрат" начиная с П.Н. (то же, что в упражнении 4, но добавляя поворот на 1/4 вправо на каждом такте).
10. "Большой левый квадрат" начиная с Л.Н. (то же, что в упражнении 5, но добавляя поворот на 1/4 влево на каждом такте).
11. "Правый развернутый квадрат" (первая половина правого поворота с поворотом на 3/8, заканчивая второй половиной с поворотом на 1/8). Всего 1/2 поворота.
12. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 11, но используя левый поворот).
13. "Правый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 11, начиная назад).
14. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 13, но используя левый поворот).

Для "Самбы"

1. Небольшие приседания на первом и втором ударах, после подъема на счет "И" ноги вместе.
2. Основное движение с П.Н. и с Л.Н. (ритм 1 а 2).
3. "Виск" направо и налево.
4. Ход на месте с правой и с левой ноги.
5. Ход самбы по одному.
6. "Поступательное ботафого" лицом и спиной .
7. "Вольта" направо и налево (без поворота и с поворотом).
8. "Левый квадрат".
9. "Большой левый квадрат".
10. "Развернутый левый квадрат" с закрещиванием.

Для "Ча-ча-ча"

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колени назад (левая нога вперед), делая тазом восьмерку.
2. "Тайм степ"(открытое шассе налево, направо).
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.
4. "Чек". (повороты влево из открытой променадной позиции в правую боковую позицию и вправо из обратной открытой променадной позиции в левую боковую позицию).
5. "Рука в руке" (1/4 поворота налево и направо с шагом назад).

6.Полный поворот направо и налево.

7."Лок шассе" вперед и назад.

Для "Джайва".

1."Открытое шассе" направо и налево (основное движение на месте).

2."Открытое шассе" вперед и назад (шаг Л.Н. назад, перенос веса и шассе вперед; шаг П.Н. вперед, перенос веса и шассе назад).

3.То же упражнение , делая вместо шассе "локк".

4.Два шассе вперед - два шассе назад.

5.Шаг П.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 влево, шаг Л.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 вправо (для партнерши).

3. Основы спортивного бального танца

1. Цели и задачи обучения

Теоретические знания

- "Что такое танцы !?"
- История появления танца.
- Танцы отечественные, европейские, латиноамериканские.
- История каждого изучаемого танца, его принадлежность к Европейской или Латиноамериканской программе (Медленный вальс, Ча-ча-ча, Самба).
- Принцип движения изучаемого танца.
- Логика поворотов вправо-влево
- Музыкально-ритмические особенности изучаемых танцев.

Практические умения и навыки

1. Полька

Постановка корпуса, позиции рук и ног в польке. Постановка в пары.

Содержание

- подскоки, техника исполнения
- шаг польки вперед
- шаг польки назад
- притопы (одинарный, двойной, тройной)
- техника исполнения галопа
- боковой галоп
- различные виды хлопков (одинарные, двойные, тройные)
- простейшая круговая полька «Хочу, не хочу»
- движения "ковырялочка", простая «ковырялочка», вперед, в сторону
- «ковырялочка» с подскоком
- круговая полька "Смени пару"
- линейная полька с хлопками

Спортивные танцы

Развивающие танцы - "Стирка", "Слоненок", "Вару-вару", "Диско" и другие танцы по выбору педагога.

Музыкально-ритмические упражнения изучаемых танцев.

Медленный вальс:

1. Особенности техники Медленного вальса

2. Изучение фигур:

- закрытые перемены (справа налево, слева направо)
- правый поворот

- левый поворот

3. Варианты композиций.

Самба:

1. Особенности техники "Самбы"

2. Изучение фигур:

- основное движение (правое и левое)

- виски влево и вправо

3. Варианты композиций.

Ча-ча-ча:

1. Особенности техники "ча-ча-ча"

2. Изучение фигур:

- основное движение

- чек (Нью-Йорк) из открытой променадной позиции

- чек (Нью-Йорк) из открытой обратной променадной позиции

- тайм-степ

3. Варианты композиций.

Квикстеп (Быстрый фокстрот)

1. Особенности техники "Квикстепа"

2. Ритмическое танцевание

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 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.

Текущий контроль

Проводится в декабре-январе текущего учебного года.

Цель: определить степень освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Включается в себя выполнение контрольных упражнений.

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

Цель: определить уровень освоения обучающимися всей образовательной программы.

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

В данной программе предлагаются следующие критерии:

1. критерии оценки музыкальных способностей
2. критерии оценки освоения изученных элементов спортивных бальных танцев

Оценка музыкальных способностей

Для проверки природных музыкальных данных (ритмичности, музыкальности) предлагается прослушать и повторить (прохлопать) три ритмических рисунка различной сложности.

Оценивается также способность двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную музыкальную долю, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и окончанием музыкальной фразы.

Оценка освоения изученных элементов спортивных бальных танцев

Предлагается исполнить основные фигуры спортивных танцев в зависимости от уровня подготовки и возраста ребенка, а также композиции изученных танцев. Оценивается музыкальность и техническая грамотность исполнения танцевальной фигуры или композиции.

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

См. Приложение 1 (Диагностический инструментарий).

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Музыкальные способности	1-10
2	Основы спортивного бального танца	1-10
Итого:		2-20

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	1-8
2	Средний уровень	9-15
3	Высокий уровень	16-20

Методическое обеспечение

1. Принципы подготовки

Успешное решение задач в образовательном процессе возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. Общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и прогрессирования.

2. Спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, комплексности, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

3. Методические:

- опережающее развитие физических качеств по отношению к специальной подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- соразмерности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать физическую и специальную подготовку;

- избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные композиции большего количества трудных, оригинальных элементов;

- моделирования - широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- централизации - подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Основные задачи :

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.

2. Формирование правильной осанки и грамотного выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических качеств).

4. Освоение подготовительных и базовых элементов, простейших упражнений.

5. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
6. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, контрольных уроках.

Материально-техническое оснащение занятий

- Специальный танцевальный зал с вентиляцией, специальным покрытием пола, хорошим освещением и необходимым температурным режимом. Одна из стен зала оборудуется зеркалами.

Основные помещения должны иметь естественное освещение. Светопроемы учебных помещений должны 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).

Музыка должна соответствовать возрасту обучающихся.

Список литературы для педагога

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть, - М.,1985
3. Бекина С.И. Музыка и движение. - М.: Просвещение,1984
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- СПб: Лань,2000
5. Горбина Е.В. Михайлова м.А., Поем, играем, танцуем дома и в саду. - Ярославль: Академия развития,1998
6. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Киев, 1988
7. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство,1981
8. Королева Э. Ранние формы танца.- Кишинев,1977
9. Конорова В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1972
10. Кулагина М.Е. Художественное движение. - М., 1993
11. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец. – СПб.: УМЦ Аллегро,1993
12. Мельников В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта // Психол. Журнал № 3,1980
13. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена.- М., 1979
14. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
15. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
16. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.,1972
17. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым, -М., 2000
18. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М.: московский институт культуры,1976
19. Сильденкрайз М. Осознание через движение. – М., 1994
20. Тарасова Н.Б. Методика преподавания народно-сценического танца в самостоятельном хореографическом коллективе.- Л.: Высшая профсоюзная школа культуры,1988
21. Туганкова О.В. Методика преподавания в школе танцев. – Л.:ВПШ Культуры,1988
22. Фадеева С.Л. Методика преподавания классического танца в самостоятельном хореографическом коллективе.- Л.: Высшая профсоюзная школа культуры,1988
23. Ханин Ю.А. Психология общения в спорте.- М., 1980
24. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон,1997

25. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение – Лондон, Москва, 1998
26. [www. tancor.ru](http://www.tancor.ru)
27. www. dance-teacher.ru
28. www. ProfiDance.ru
29. www. fdsarr.ru

Список литературы для обучающихся

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
2. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев, 1996
3. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев, 1996
4. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, 1997
5. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение – Лондон, Москва, 1998

