

Пояснительная записка

Искусство спортивного танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся 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 авторская программа составлена для спортивной школы по танцевальному спорту и является основным документом в организации учебно-тренировочного процесса. Разработана на основе программы Стоборова С.Г. «Бальный танец», утвержденной в 1996 г. и отрецензированной зав. кафедрой и доцентом кафедрой хореографического искусства Санкт-Петербургского университета Профсоюзов, доработана до настоящего содержания, в соответствии с Законом РФ «Об образовании»; Приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28.06.2001 г. «Об утверждении типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ».

Отсутствие типовой образовательной программы по танцевальному спорту подтолкнуло к созданию данной программы.

При разработке данной программы использованы результаты практической деятельности ведущих педагогов России и Англии по спортивному бальному танцу, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики.

Предыдущая программа была рассчитана на 9 лет обучения (с 1-го по 4-ый год обучения - 96 часов в год, с 5-го по 9-ый - 128 часов в год). В основном, в программе были представлены разделы обучения танцевальным навыкам, на которые отводилось наибольшее количество часов.

Актуальность: благодаря систематическим занятиям спортивным танцем обучающиеся не только знакомятся с основами танцевальной культуры, но и овладевают навыками профессиональной деятельности в танцевальном спорте.

Новизна: в данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки, добавлены разделы по общефизической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика. Представлен переход от общефизической подготовки к специализированной подготовке, профильному обучению. В образовательном процессе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе личного многолетнего опыта работы. Оригинальность подхода: обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

Данная программа рассчитана на 11 лет обучения.

Цель: подготовка спортсменов по танцевальному спорту высокой квалификации.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач в течение поэтапной многолетней спортивной подготовки и воспитательной работы:

Задачи спортивной подготовки:

- 1.Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- 2.Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- 3.Достижение высоких спортивных результатов.
- 4.Воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.
- 5.Профессиональная подготовка (судейская и инструкторская практика).

Многолетняя подготовка спортсменов делится на несколько этапов. На каждом этапе спортивного обучения поставлены задачи с учетом возраста обучающихся, их физического и интеллектуального развития.

Этап спортивно-оздоровительный – расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности детей.

Данный этап может отсутствовать в обучении, является подготовительным.

Этап начальной подготовки - выявление задатков и способностей детей; всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивным танцем.

Этап учебно-тренировочной подготовки - всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, подготовка к обучению сложным элементам и соединений, воспитание волевых качеств (умение самостоятельно работать и соревноваться); развитие специальных физических качеств на базе повышения общей и специальной физической подготовленности, освоение усложненных танцевальных фигур и соединение их в композицию.

Этап спортивного совершенствования - период достижения мастерства (до 18 лет) - это определенный уровень физического развития, психологической и музыкально-эстетической подготовленности спортсмена, обеспечивающие способности исполнять фигуры и танцы высокой степени сложности, период достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Дирекция ДЮСШ, тренерский совет школы, может вносить частные изменения в содержание данной программы, которые зависят от индивидуальных особенностей обучающихся (возраста, их физического и интеллектуального развития), актуальности на данный момент и касаются разработки индивидуальных маршрутов обучения для устранения возможных ошибок обучающихся.

Танцевальный спорт - парный вид спорта. В процессе обучения предусматривается создание индивидуальных образовательных маршрутов для вновь создавшейся пары, с учетом разноуровневой подготовки партнеров.

Программа предназначена для подготовки танцевальных пар классов "Е", "Д", "С", "В", "А", "S", "М".

Продолжительность учебного года составляет 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

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

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

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития танцора, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства.

В разделе приводятся примерные упражнения, тренер самостоятельно выбирает формы и методы работы, нагрузку согласно возрасту и уровню подготовленности учащихся.

Специальная физическая подготовка это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для танцоров спортивных бальных танцев. Каждый танец имеет свои особенности, и характер движений присущ только данному танцу, в тоже время характер действия танцоров имеет много общего с ацикличностью, разнообразностью, переменностью интенсивности нагрузки. Продолжительность деятельности в таких условиях требует развития специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести.

"Введение в предмет, история хореографического искусства и бального танца" представляет собой теоретический обще развивающий курс хореографического искусства с практической направленностью. Это цикл бесед, лекций и практических занятий по искусству бальной хореографии и историко-бытовому танцу.

Большое значение имеет физическая подготовка в спортивных достижениях, т.к. она тесно связана с технико-тактической и психологической подготовкой танцоров. Без достаточно высокого уровня координации движений, гибкости, силы, быстроты, невозможно танцору успешно применить тот или иной обязательный технический элемент данной программы класса, что ведет к неправильному техническому запоминанию движений, мешает включить в схему более сложный эффектный элемент, который делает танец данной пары неповторимым, оригинальным, выделяющим ее на паркете из числа соревнующихся пар.

Выносливая пара всегда сможет тактически правильно распределить силы во время длительных соревнований и в финале показать высокий уровень танцевания.

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.

Кроме этого, в упражнениях для европейских танцев, где многие фигуры имеют в своей основе квадратное построение, употреблены такие термины, как "правый и левый квадрат, большой квадрат, развернутый квадрат и открытый развернутый квадрат". Упражнения построены так, что занимают 1-2 такта и могут повторяться непрерывно любое количество раз.

В третьей части "*Спортивные танцы*" дан перечень фигур по каждому танцу для спортсменов "Е", "Д", "С" классов в соответствии с правилами СТСП.

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

Органическая часть процесса тренировки в любом виде спорта, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе - это соревнования. Они требуют особой подготовки, цель которой - правильно подойти к наиболее важным стартам и достичь там наивысших для спортсменов результатов. Поэтому в данный раздел включена *соревновательная подготовка*, в ходе которой спортсмены показывают приобретенные знания и умения. Для каждого спортсмена по танцевальному спорту важно регулярно участвовать в соревнованиях различного уровня в соответствии с его индивидуальными особенностями и уровнем его подготовки. Класс мастерства ("Е", "Д", "С", "В", "А", "S", "М") присваивается спортсмену только по результатам соревнований. (См. методическое обеспечение, п.1.2 «Возрастные категории и классы мастерства спортсменов по танцевальному спорту»)

В разделе **Воспитательная работа и психологическая подготовка** отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с обучающимися различных учебных групп. Психологическая подготовка имеет огромное значение для танцоров спортсменов, т.к. особенностью спортивных танцев является то, что это парный вид спорта, он предполагает тесное сотрудничество и полное взаимопонимание спортсменов при работе в паре. Психологическая подготовка служит важным условием решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов. Содержание психологической подготовки составляет воспитание морально-волевых качеств, в условиях напряженной спортивной борьбы.

В разделе **Восстановительные мероприятия** содержится широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

В разделе **Инструкторская и судейская практика** представлено содержание инструкторской и судейской практики для учащихся учебно-тренировочных этапов и этапов спортивного совершенствования.

Раздел **Контроль и диагностика результатов** включает комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся; организацию и методические указания по проведению тестирования; задачи, методы и организацию медицинских обследований.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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 общефизической подготовке, специальной физической и технико-тактической (специальной) подготовке (около 70 % всего учебного времени).

Основными формами и методами подачи учебного материала являются учебно-тренировочные занятия, мини-соревнования, лекции, семинары, семинары-практикумы, практикумы, просмотры видеоматериалов (учебно-тренировочного занятия, видео пособия, конкурсов и т.д.), с последующим их обсуждением.

Форма отчета:

- зачетные соревнования
- контрольно-переводные нормативы

Основными показателями танцевальной культуры, эстетической воспитанности учащихся, прошедших полный курс обучения можно считать:

- технически грамотное и музыкально выразительное исполнение спортивного танца;
- благородство манеры исполнения танца, соблюдение этикета,
- искренность передачи танцевального образа;
- осмысленное отношение к танцу, как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли, национальную специфику;
- понимание единства формы и содержания в танце;
- понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- эмоциональное восприятие хореографического искусства в целом;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

Основной показатель работы спортивной школы - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выполнение нормативных требований, результаты выступления в соревнованиях различного масштаба.