

Согласовано:

Педагогическим Советом МБУДО СШ по танцевальному спорту «Вероника» г. Челябинска

"__" _____ 2023 _____

Утверждено:

Директор МБУДО СШ по танцевальному спорту «Вероника»

"__" _____ 2023 _____

Рабочая программа

МБУДО ДСШ по танцевальному спорту «Вероника» г. Челябинска

Для учебно - тренировочных групп первого и второго обучения

Составитель: тренер-преподаватель

О.С. Маврина

Челябинск 2023

Пояснительная записка

Дуэтный танец — вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности. Также **отличительной особенностью данной программы** является то, что она несёт художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на :

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива. Танцы - делают организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют выработыванию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы также воспитывают морально-волевые качества воспитанника: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости.

Направлена на постепенное освоение техники движений танцевального спорта, закрепление полученных навыков и умений, дальнейшее их усложнение и совершенствование в совокупности с последовательным ростом объемов выполняемой физической нагрузки (ОФП и СФП) с целью достижения высших спортивных показателей сообразно способностей занимающихся.

Целью программы является массовое привлечение детей к занятиям танцевальным спортом и всесторонней развитию личности учащихся МБУДО ДЮСШ по танцевальному спорту «Вероника». Развить творческие способности, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. Обучить основам этикета и красивым манерам.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья и всесторонне развитие личности.
2. Формирование интереса к занятиям танцами, уважительного отношения в группе занимающихся.

Образовательный процесс:

- Состав групп: постоянный;
- Форма занятий: теоретическая, групповая, индивидуальная, самостоятельная, мастер-классы (семинары), учебно-тренировочные сборы.
- Режим занятий: согласно утвержденному расписанию.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

- 1) теоретические занятия (просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников)
- 2) групповые занятия
- 3) индивидуальные занятия
- 4) участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- 5) медико-восстановительные мероприятия;
- б) переводные испытания.

Общие групповые занятия строятся по определенной структуре:

- Подготовительная часть урока (комплекс обще-развивающих упражнений (ОРУ), комплекс общефизических упражнений (ОФП), подготовка детей к основной части урока).
- Основная часть урока (комплекс специальных физических упражнений (СФП), обучение техническим элементам и композиций, совершенствование изученных схем).
- Заключительная часть урока (выполнение технических элементов под музыку, подведение итогов урока).

Учебно-тематический план УТГ-2 года обучения

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Теоретическая подготовка	9		9
2	Практическая подготовка			
3	ОФП		84	84
4	СФП		60	60
5	Технико – тактическая подготовка	24	195	219
6	Концертная деятельность		25	25
7	Самостоятельная работа		72	72
8	хореография	11	136	147
9				
10	Приёмные и переводные испытания		8	8
	ИТОГО:	44	580	624

Учебно-тренировочный этап 2-го года обучения: Сокращённое двоеборье (6 танцев):

-«**Медленный вальс**» (фигуры Е класса): закрытая перемена с ПН, закрытая перемена с ЛН, правый поворот, левый поворот, виск, правый спин поворот, наружная перемена, левое кортэ.

-«**Квикстэп**» (фигуры Е класса): четвертной поворот вправо, четвертной поворот влево, типпл шассе вправо, типпл шассе влево, правый поворот, правый спин поворот, лок вперед, лок степ назад. -«**Венский вальс**» (фигуры Е класса): правый поворот.

-«**Самба**» (фигуры Е класса): ритмическое баунс движение, основное движение, самба виск (вправо, влево), виски с поворотом дамы под рукой, самба ход на месте, самба ход в сторону, вольта, бота фого в продвижении (вперед, назад), левый поворот.

-«**Ча-ча-ча**» (фигуры Е класса): шассе вправо, влево, тайм-степ, основное движение (в закрытой позиции и открытой позиции), Нью-Йорк, рука к руке, поворот на месте, поворот под рукой влево, вправо, плечо к плечу, три ча-ча- ча, кубинский кросс, веер, алемана, хоккейная клюшка, правый волчок, раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, слип шассе, ронд шассе.

-«**Джайв**» (фигуры E класса): основное движение, фоллэвэй рок, звено, смена мест справа налево, смена мест слева направо, смена рук за спиной, удар бедром, американский спин, стоп энд гоу, хлыст.

Теоретическая подготовка в данных группах проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе в паузах отдыха. Изучаются следующие темы:

1. Личная гигиена.
2. Правила поведения и техника безопасности.
3. Основы терминологии танцевальных композиций.

К концу обучения на этапе начальной подготовки юные танцоры должны знать:

Уметь:

Физическая подготовка. На данном этапе используются средства не только общей физической, но и специально физической подготовки. На занятиях уделяется внимание развитию гибкости, статической выносливости, скоростно- силовых качеств. Для повышения физической подготовленности будущего танцора необходимо развивать специально-двигательные качества: координацию, вестибулярную устойчивость, мышечно-суставную чувствительность.

Техническая подготовка. Обращается внимание на музыкальность, ритмичность, прививая навыки тактического мышления.

Хореографическая подготовка. Занятия хореографией необходимы для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, ног, совершенствования координации движений, что благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Система контроля и зачётные требования

ФОРМЫ подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Открытые занятия;
- Турниры;
- Проведение контрольно-переводных испытаний в конце учебного года.

Требования к знаниям и умениям обучающихся:

Целями и задачами текущей успеваемости обучающихся является:

- повышение уровня текущей успеваемости;
- соответствие личностных достижений обучающихся требованиям в процессе;
 - организация самостоятельной работы обучающихся с учётом их индивидуальных способностей;
- оценка качества подготовки обучающихся.

Текущая успеваемость проводится без прекращения процесса обучения в течение всего учебного года для всех обучающихся Учреждения в соответствии с Уставом Учреждения и данным Положением.

Сроки и периоды проведения текущей успеваемости с начала и до окончания учебного года в соответствии со сроками годового календарного учебного графика на текущий учебный год, учебным планом, календарём спортивно-массовых мероприятий. Текущей контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения.

Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

Формы текущей успеваемости:

1. Весеннее проведение переводных испытаний обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).
2. Выполнение учебного плана, время затраченное на отдельные виды подготовок.
3. Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, турнир.

Врачебный контроль

К занятиям допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача (допуск) обязательна, предоставляется два раза в год.

Педагогический контроль предполагает качественную оценку работоспособности спортсмена. Контроль за состоянием спортсмена и уровень функциональных возможностей оцениваются в рамках углублённого медицинского обследования.

Библиографический список:

1. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. -СПб.: "Диамант", ООО "Золотой век", 1999.
2. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. - Новосибирск: ЦЭРНС, 2001. -40 с.
3. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард.-М.: «Артис», 2006.-255с.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд.-Часть I. -М.: «Артис», 2007.-179с.
5. Мур Алекс. "Техника бальных танцев"
6. Основы латиноамериканских танцев. - Томск: Издательство "Артис", 1997.-480 с.
7. Семенова, Е.Н. "Серия внутренних конкурсов" // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4).-М.: РГАФК, 2004. - 54с.
8. Спортивные танцы: Правила соревнований. - М.: [б.и.]. - 1996.
9. Спортивно - танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод, материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова.-М.: ФОН, 1996.-30с.
- Ю.Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом П.Леонид Плетнев "С реверансом..." - для родителей

- 12.** Путинцева Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах: учебное пособие / Е.В.
- 13.** Путинцева, Г.Н. Пшеничникова. - Омск : Изд-во СибГУФК, 1.
Говард Гай Техника европейских танцев. / Пер. с англ.
- 14.** А. Белгородского. Москва: Издательство «АРТИС», 2003. - 256с.
- 15.** Лэрд Уолтер Техника латиноамериканских танцев. / Пер. с англ. А. Белгородского.
- 16.** Москва: Издательство «АРТИС», 2003. - 180с.
- 17.** Смит-Хэмпшир Г. Как воспитать чемпиона. - Томск: СТТ, 2000.- 288с.