

## Описание

### **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Акробатический рок-н-ролл"**

Данная программа разработана и составлена согласно Приказу Минспорта России от "19" декабря 2022 года №1264 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "акробатический рок-н-ролл"» Федеральному закону №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказу об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Акробатический рок-н-ролл" от "09" ноября 2022 года № 959, Уставу МБУДО СШ «Вероника», на основе многолетних наблюдений и анализа научно-методической литературы по подготовке спортсменов высокого класса.

Актуальность данной программы обусловлена ее направленностью. Программа направлена на создание гармоничного психологического и физиологического развития детей и подростков, что является приоритетным направлением образовательной политики. Данная программа захватывает такую образовательную область как физическая культура и спорт.

**Новизна:** В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации целей и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки, добавлены разделы по общей подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, воспитательные мероприятия, инструкторская и судейская практика, концертная деятельность, проработаны методы самостоятельного освоения материала по индивидуальным планам, представлен переход от общефизической подготовки к специализированной подготовке.

**Оригинальность подхода:** обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом.

В основе программы заложены следующие принципы:

- Научности – содержание спортивной подготовки разработано на основе научно-обоснованных и практически апробированных методик в спорте, в том числе и в танцевальном спорте;
- Результативности - достижение положительных результатов независимо от уровня физического развития и подготовленности;
- Дифференциации - содержание учебно-тренировочного процесса ориентируется на индивидуальные особенности каждого занимающегося;
- Комплексности - тесная взаимосвязь всех видов подготовки;
- Преемственности и непрерывности - последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия требованиям спортивного мастерства в танцевальном спорте при тщательном выборе средств, для решения конкретных целей и задач;
- Комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Она направлена на детей и подростков 6-18 лет, срок реализации 10-11 лет и более.

#### **Целью программы является:**

- массовое привлечение детей к занятиям спортивными танцами, и всестороннему развитию личности;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся индивидуальные способности;
- подготовка спортсменов высокого уровня;
- профессиональная ориентация и подготовка специалистов в области спортивного танца;

#### **Основными задачами программы**

##### **Образовательные задачи**

- знакомство с теорией основами танца, различными школами преподавания,
- изучение анатомо-физиологических основ активной двигательной деятельности,
- формирование у детей глубокого интереса к изучению различных направлений танцевального искусства (народного, классического, дуэтного, спортивного бального, модерн танца и т.д.),
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни,
- осуществление разностороннего развития личности,
- воспитание ответственности и самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся,
- формирование первичных навыков судейства по танцевальному спорту и инструкторской деятельности;

##### **Развивающие задачи**

- укрепление физического здоровья;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой танцевального спорта;
- формирование специальных технических умений и навыков исполнения и их последующее совершенствование;
- развитие специальных психических качеств, лежащих в основе технико-тактической деятельности и обеспечивающих ее эффективность в соревновательной борьбе;
- повышение спортивных результатов, развитие творческих способностей (мобильность мышления, развитие интуиции, фантазии, воображения);

##### **Воспитательные задачи**

- формирование нравственной и духовной культурной личности, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- воспитание нравственных начал мужчины и женщины, отношения между партнёрами, с точки зрения психологической совместимости, культура отношений;
- воспитание чувства прекрасного в соприкосновении с музыкой;
- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- воспитание спортивного характера, цементируемого сильной волей и целеустремлённостью спортсмена;
- воспитание способностей к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций;

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с перечнем спортивных дисциплин по виду спорта танцевальный спорт:

- Спортивные пары – европейская программа;
- Спортивные пары – латиноамериканская программа;
- Спортивные пары – двоеборье

Программа состоит из пояснительной записки, в которой определены цель и задачи дисциплины, формы организации учебного процесса по дисциплине, компетенции, которыми должны овладеть учащиеся, требования к знаниям и умениям, приобретаемым при изучении дисциплины в соответствии с квалификационной характеристикой выпускника. Тематический план учебной дисциплины дает представление об учебной нагрузке учащихся, последовательности изучения разделов и тем программы. Содержание дисциплины состоит из четырёх разделов и тем учебной дисциплины в последовательности, строго соответствующей структуре тематического плана.

В разделе «Воспитательная работа» и «Психологическая подготовка» отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных тренировочных групп. 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 тренировочных этапов и этапов совершенствования спортивного мастерства.

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.

Основными формами и методами подачи учебного материала являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участия в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- занятия в условиях учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- работа по индивидуальным планам;

- концертная деятельность.

### **Предметные области учебной программы.**

**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. Без достаточно высокого уровня координации движений, гибкости, силы, быстроты невозможно танцору успешно применить тот или иной обязательный технический элемент, 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. 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 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.

В разделе «**Теоретическая подготовка**» приводится примерный план тематических занятий подготовки обучающихся по этапам подготовки, который содержит минимум необходимых знаний по теории и методике физической культуры и спорта. Это цикл бесед, лекций и практических занятий.

**Технико-тактическая подготовка по виду спорта «танцевальный спорт»** включает методику Освоения техники исполнения латино-американских и европейских танцев;

**Хореография**, которая включает в себя изучение основ классического танца, освоение акробатическими навыками, музыкальной грамотности, актерского мастерства.

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям теннисом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по танцевальному спорту;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по танцевальному спорту;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.