


**Муниципальное автономное учреждение физкультурно-
спортивной направленности «Чемпион»
муниципального района Белебеевский район Республики
Башкортостан**

Принято на заседании
Тренерского совета
МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Протокол от «14» января 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ФСН «Чемпион»
МР Белебеевский район РБ
Р.З. Субхангулов
Приказ от «14» января 2019 г. № 15



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ**
(Программа рассчитана сроком на 3 года)

СОСТАВИТЕЛИ:

Тренер
Захаров Г.Ф.

г. Белебей
2019 г.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью программы является создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для спортивного развития воспитанников групп начальной подготовки.

Главная задача учебно - тренировочного процесса - подготовка спортсменов для перехода на программы спортивной подготовки.

Учебная программа рассчитана для обучения в группах начальной подготовки (НП). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы и норматив оплаты труда тренера-преподавателя устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

1.2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Одним из главных направлений подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности танцоров на этапе начальной подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и изменение времени тренировочных часов.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Данные исследований возраста и стажа занятий танцевальным спортом свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты возможно показывать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.

Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в танцевальном спорте требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых этапах подготовки танцоров (групп начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Специальная техническая подготовка в танцевальном спорте невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки.

Это в свою очередь требует специально оборудованных залов, помещений без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

Процесс тренировки и соревнований строится на основе методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности танцоров в процессе многолетней подготовки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.
5. Поступательное увеличение и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми и подростками.
7. Одновременное воспитание физических и технических качеств танцоров на этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Необходимо учитывать, что возрастные периоды различны для юношей и девушек: возраст у девушек обычно на 1-2 года меньше, чем у партнеров, при равной технической и физической подготовленности.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте

1.3. РЕЖИМ РАБОТЫ

- При комплектовании групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства (среднего стажа занятий и возраста занимающихся).
- Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы определяется стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных достижений;
- Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы;
- Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.
- Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным;
- На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.
- В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке танцоров

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для (лет)	Минимальное число	Максимальное количество учебных часов в неделю	Максимальное количество учебных часов в год	Требования по физической и технической подготовке к концу учебного года
Начальной подготовки	1 год	7	*	6	312	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2 год	8	-	8	416	Выполнение нормативов ОФП, СФП, участие в соревнованиях

	3 год	9	-	8	416	Выполнение нормативов ОФП, СФП, присвоение Е класса, участие в соревнованиях выполнение III юн. разряда,
--	-------	---	---	---	-----	--

*Устанавливается организацией

1.4. УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься танцевальным спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и подходящие по критериям данного вида спорта на основании результатов индивидуального отбора (таблица № 1,2)

ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

На специализацию в танцевальном спорте большое значение оказывает структура тела танцора. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью.

Таблица №1

№ № п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Длина шеи	длинная, нормальная	средняя	короткая
2	Форма спины	прямая	сутуловатая	сутулая
3	Длина ног	длинные, нормальные	незначительно короче нормальной длины	короткие
4	Форма ног	прямые или с небольшим искривлением голени	значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	Х-образные, О-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра
5	Полнота ног	ниже средней упитанности	средняя упитанность	выше средней упитанности
6	Форма таза	узкий	средний	широкий

Примечание: При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных испытаний.

ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

Таблица № 2

№ № п/п	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		хорошо	удовлетворитель но	неудовлетворитель но
1	Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный)	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100°	Нога поднимается ниже уровня 90°. Нога отводится в сторону с напряжением
2	Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической)	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног	Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь
3	Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол	Вращение вправо более чем 90°	Вращение влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
4	Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный)	Испытуемый головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол	Не достает кончиками пальцев до пола
5	Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице

Успешность обучения в танцевальном спорте зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в танцевальном спорте много вращательных движений.

ОЦЕНКА СЛУХА

1. Выстукивание заданного ритма.

2. Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается: выполнил, не выполнил.

При построении процесса подготовки танцевальных пар необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у юношей и девушек. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных танцоров, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей.

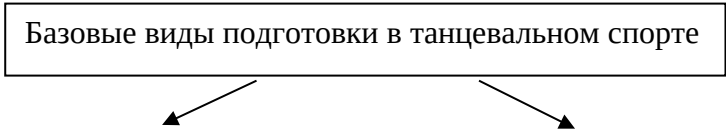
На этом этапе осуществляется отбор перспективных танцоров в двух вариантах:

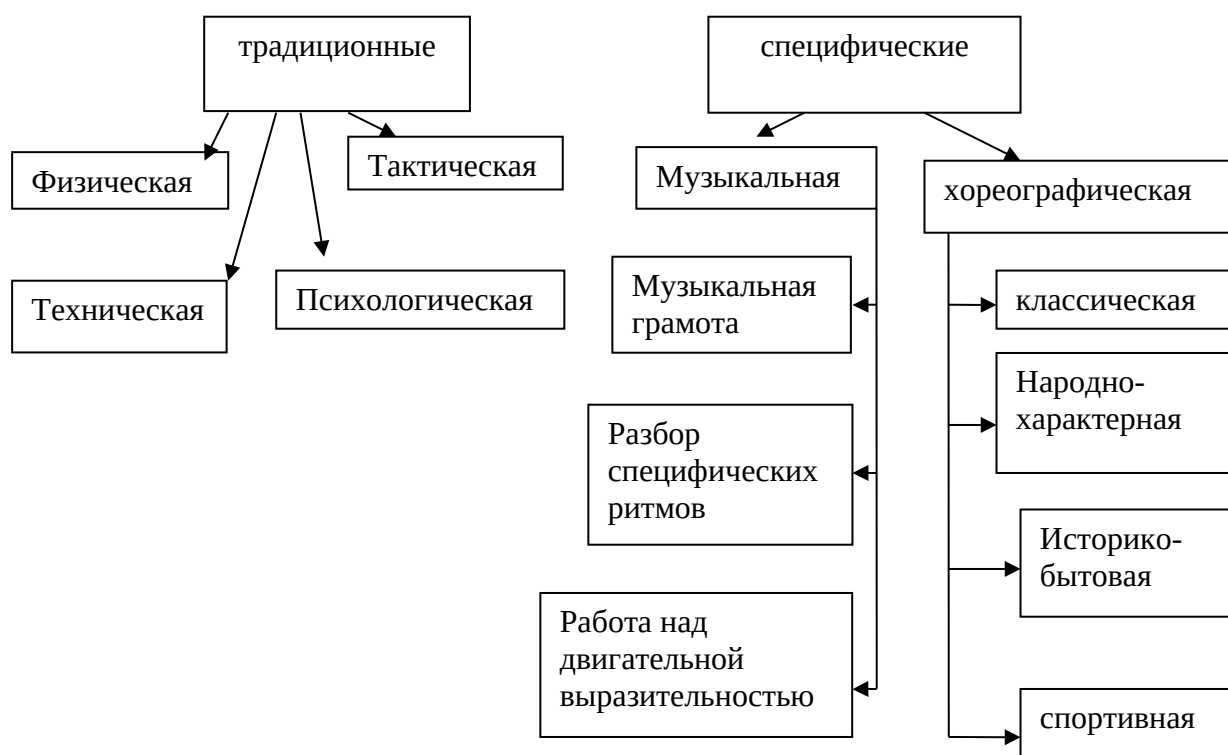
- естественный отсев занимающихся, которым трудно справляться с физическими нагрузками, имеющих низкий уровень мотивации к занятиям спортивными танцами и т.п.
- искусственный отбор проводит тренерский совет на основе выполнения учащимися установленных программой СШ нормативов.

В данной программе излагается учебный материал в полном объеме для групп начальной подготовки.

Этап начальной подготовки характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Базовые виды подготовки в танцевальном спорте





Целью базовой музыкальной подготовки является не только знакомство с основами музыкальной грамоты и развитие чувства ритма, но и, что очень важно, развитие умения слушать и понимать характер музыкального сопровождения, для того, чтобы в дальнейшем осознанно выражать своими двигательными действиями характер и «интонации» музыки.

Целью базовой хореографической подготовки является выработка культуры движений, умение и навык удержания (постановка) спины, рук, головы, развитие амплитуды движений и силы.

Целью базовой физической подготовки является укрепление здоровья начинающих танцоров, устранение недостатков в уровне физического развития, разносторонняя физическая подготовка и развитие физических способностей, необходимых для овладения техническими элементами.

Целью базовой технической подготовки является овладение основными элементами двигательных действий, из которых складываются соединения (фигуры), а затем, соединение фигур (комбинации).

Целью базовой психологической подготовки является выработка стремления и умения добиваться поставленной задачи в учебно-тренировочном процессе, выработка сознательности и самостоятельности, а также осознания себя как члена единого спортивного коллектива (пары).

Целью базовой тактической подготовки является формирование умения самостоятельно выбирать на соревнованиях соединения и комбинации в соответствии с музыкальным сопровождением, чтобы, например, избегать столкновений на площадке, а также использовать

разные по сложности и уровню освоения соединения в зависимости от ранга соревнования, силы соперников, поставленных задач.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивных школах в соответствии с учебными планами, рассчитанными на 46 недель занятий в год непосредственно в спортивных школах и 6 недель – для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

В разделе «Учебно – тематический план» приводятся данные о соотношении различных видов подготовки по годам обучения. Для групп начальной подготовки представлены планы-графики распределения учебных часов в зависимости от подготовленности спортсменов, уровня их физического развития.

В разделе «Врачебный контроль» даны рекомендации по направленности тренировочных нагрузок, определению физической работоспособности и функциональной подготовленности.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести с юными спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и чувства патриотизма.

В разделах «Воспитательная работа» и «Психологическая подготовка» раскрываются основные методы нравственного воспитания спортсменов и их умения противостоять негативным явлениям, а также методы привития устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом.

В разделе «Восстановительные средства и мероприятия» приводятся данные о средствах, направленных на восстановление организма спортсменов после тренировочных нагрузок.

В последнем 3 разделе даны примерные схемы недельных микроциклов.

2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

2.2.1. Танцевальный спорт – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта

требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным танцевальным парам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет. Особое значение следует уделять оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

таблица № 3

Морфофункциональ ные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам

костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Направленность тренировочного процесса танцоров подготовительной группы сводится к всестороннему развитию физической подготовки, начальной технической подготовки, повышению интереса к спортивным бальным танцам, формированию правильной осанки и т.д.

Преимущественная направленность тренировочного процесса юных танцоров на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП) сводится к следующему:

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки в эти годы занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения техники

танцевального спорта в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Методика физической подготовки должна характеризоваться широким спектром упражнений, подобранных соответственно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки необходимо использовать специально - и обще-подготовительные, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

Значительно повысить эффективность подготовки маленьких танцоров позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какое танцевальное движение разучивается в основной части урока.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Биологический возраст. Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретордантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В танцевальном спорте основная направленность большинства движений носит скоростно-силовой характер.

2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ)

Задачи на этом этапе сводятся к вовлечению максимального числа прошедших предварительное обучение детей в спортивно оздоровительных группах и прошедших первичный отбор в систему спортивной подготовки по танцевальному спорту, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники танцевального спорта по программам ФТСР согласно году обучения «Начинающие» 4 и 5 танцев, а также освоение программы «Н» класса, подготовка к выступлениям на соревнованиях, формирование потребности к занятиям танцевальным спортом.

Этот этап рассчитан на 3 года. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений для овладения базовыми двигательными действиями; имитации движения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; скрестных шагов вперед, назад; движению со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку) для выработки ориентации на танцевальной площадке в условиях соревнований и т.д..

В процессе занятий совершенствуются ранее изученные танцевальные движения, изучаются новые поэтапно согласно программе ФТСП для начинающих, затем «Е» и «Д» класса, выполнение 3 юношеского разряда. Особое внимание следует уделять обучению правильной работы стопы, правильному удержанию тела, правильному ритмическому исполнению движений, точности и аккуратности исполнения единичных действий.

2.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов начальной подготовки (группы начальной подготовки), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

В таблице приведен примерный объем основных видов подготовки (общей, специальной физической и технической) и их соотношение на

различных этапах подготовки. В таблице дано минимальное количество часов.

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий.

Объемы восстановительных мероприятий специально не определяется. Время, отводимое на данный раздел, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку, психологическую подготовку, соревновательную деятельность, медицинское обследование.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до 1 года носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для танцевального спорта.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах начальной подготовки до одного года контрольные испытания проводятся по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Важным разделом подготовки юных танцоров является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, они приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных движений и связок, управлять

своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности.

Планирование работы с группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. Варианты планирования представлены в таблицах.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники исполнения движений и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, отработка программ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники исполнения движений и композиций.

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма танцоров этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности

**Учебно-тематический план
отделения спортивных танцев
(на 46 недель занятий и 6 недель тренировок в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха)**

№ п/п	Разделы подготовки	НП		
		1 год	2 год	3 год
1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	46,8	62,4	62,4
2.	Специальная физическая подготовка	31,2	41,6	41,6
3.	Хореографическая подготовка	78	104	104
4.	Техническая подготовка европейская программа	70,2	93,6	93,6
5.	Техническая подготовка латиноамериканская программа	70,2	93,6	93,6
6.	Психологическая подготовка	+	+	+
7.	Теоретическая подготовка	15,6	20,8	20,8
8.	Двигательная подготовка	+	+	+
9.	Музыкальная подготовка	+	+	+
10.	Контрольно-переводные испытания	+	+	+
11.	Восстановительные мероприятия	+	+	+
12.	Участие в соревнованиях	+	+	+
13.	Медицинское обследование	+	+	+
Общее количество часов		312	416	416

2.5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль является обязательным. К занятиям танцевальным спортом допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. При зачислении в СШ справка от врача обязательна.

Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале учебного года. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами в течении учебного года.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно -сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств
8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности, реализующие планируемую интенсивность нагрузок.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

ЧСС (уд./мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

ШКАЛА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./ 10 с.	уд./ мин.
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации танцоров к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Эта проба очень проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5 минутного отдыха (P_1) в положении сидя. Затем выполняются 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P_2) в положении стоя, а после минутного отдыха в положении сидя (P_3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Функциональная подготовленность спортсмена определяется, прежде всего, состоянием его кислородно-транспортной системы. Осуществлять контроль за функциональным состоянием спортсмена можно по следующим показателям: минутный объем дыхания, кислородный пульс, МПК. Для этого могут быть применены следующие тесты: определение МПК. С помощью этого теста можно оценить величину общей физической работоспособности спортсмена. В основе методики лежит выполнение спортсменом нагрузки, мощность которой ступенчатообразно повышается вплоть до невозможности выполнять мышечную работу. На каждой ступени нагрузки производится забор выдыхаемого воздуха с целью определения величины потребления кислорода. Абсолютным критерием достижения испытуемым кислородного «потолка» является наличие плато на графике зависимости величины потребления кислорода от мощности физической нагрузки.

2.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой

медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения танцевальных движений.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	НП.
2.	История танцевального спорта. Развитие танцевального спорта в нашей стране.	История зарождения и развития танцевального спорта. История и развитие танцевального спорта в России. Советские и российские танцевальные дуэты на чемпионатах Европы, Мира. История танцевального спорта в регионе, городе.	Весь период подготовки .
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности танцевальным спортом, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	Весь период подготовки .
4.	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Весь период подготовки

	Закаливание организма.	<p>Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна.</p> <p>Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Типы танцевальной обуви, уход за ней и хранение. Одежда танцора.</p>	.
5.	Правила поведения при занятиях танцевальным спортом.	Правила организации занятий и поведения в танцевальном зале.	НП.
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям танцевальным спортом и другим видам спорта.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p> <p>Приемы искусственного дыхания.</p>	НП.
7.	Терминология танцевального спорта.	<p>Названия танцевальных движений.</p> <p>Понятия о направлениях движения, ориентация в зале. Понятия о классах мастерства и возрастных категориях.</p>	НП.
8.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к

Родине, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные танцоры освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

2.8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом

необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности танцоров различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера танцора, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата

2.9 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий,

восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией

психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Примерные схемы недельных микроциклов.

Программный материал для практических занятий с группами начальной подготовки выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом.

Целью обучения этого этапа является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам танцевального движения.

Основными задачами являются:

1. сформировать у детей желание заниматься танцевальным спортом;
2. приобрести навыки танцевального движения, освоение простейших танцевальных движений и композиций;
3. развитие основных физических качеств;
4. содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
5. формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники танцевального спорта.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях по технической подготовке.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

Структура урока будет зависеть от его основной части. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТП. В этих случаях структура урока будет комплексной.

Урок имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части урока особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части урока решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть урока направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для групп начальной подготовки, примерная модель отдельного занятия и содержание программного материала по всем разделам подготовки.

Примерный вариант построения занятий в недельном цикле групп начальной подготовки (продолжительность одного занятия 2 часа – 90 минут)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время в мин.
1	2	3
понедельник	<u>Подготовительная часть.</u> 1. Упражнения на внимание 2. Строевые и порядковые упражнения 3. Упражнения для разминки основных групп мышц	10
среда	<u>Подготовительная часть.</u> 4. Упражнения на внимание 5. Строевые и порядковые упражнения 6. Упражнения для разминки основных групп мышц	10
пятница	<u>Подготовительная часть.</u> 7. Упражнения на внимание 8. Строевые и порядковые упражнения 9. Упражнения для разминки основных групп мышц	10

Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в годичном макроцикле.

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
----------	----------------	-------------------------------------

<p>ОП ординарный. втягивающий от 2 мкц</p>	<ul style="list-style-type: none"> - скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - общая выносливость - разучивание танцевальных движений 	<p>Средний</p> <p>ОФП СФП Хореография, Двигательная подготовка, музыкальная подготовка</p>
<p>ОП ординарный. от 2 до 4 мкц</p>	<ul style="list-style-type: none"> - быстрота реакции, - ловкость, - сила, - спец. вынослив., - общая выносливость - гибкость. - Разучивание танцевальных движений и танцевальных связок 	<p>Средний</p> <p>ОФП СФП Хореография, Двигательная подготовка, музыкальная подготовка</p>
<p>ОП ординарный. базовый до 6- мкц</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Техника исполнения движений, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - гибкость, - общая выносливость. 	<p>Средний</p> <p>ОФП СФП СТП Хореография, Двигательная подготовка, музыкальная подготовка</p>
<p>СП ординарный. базовый до 16 мкц</p>	<ul style="list-style-type: none"> - техника; - скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - спец. выносл. - общая выносливость - техника исполнения движений и композиций 	<p>Средне-большой Большой</p> <p>ОФП СФП СТП Хореография, Двигательная подготовка, музыкальная подготовка</p>
<p>Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - психоэмоц. разгрузка - гибкость, - двиг.-коорд., - общая выносливость. - самостоятельная работа над разученным материалом 	<p>Небольшой</p> <p>ОФП СФП СТП Хореография, Двигательная подготовка, музыкальная подготовка Игровой метод</p>

<p>СП Базовый ударный (целесообразно включение через два мкц на третий)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двиг. коорд., - скор. выносл. - скор.-силов., - сила - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость. 	<p>Большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%</p> <p>Хореография, двигательная подготовка</p>
<p>СП Базовый ординарный (3-4 мкц - для постановки соревноват. Программ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - сила - гибкость. - Отработка танцевальных композиций 	<p>Средне-большой СТП - 65% ОФП – 5% СФП – 30%</p> <p>Хореография, двигательная подготовка</p>
<p>Подводящ.. орд. (перед соревновательны ми мкц)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Техника + надежность, - скор.-силов., - спец. вынослив, - гибкость 	<p>Средний СТП - 80% СФП – 20% Хореография, двигательная подготовка</p>
<p>МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный</p>	<ul style="list-style-type: none"> - техника + надежность, - спец. вынослив, - гибкость 	<p>Большой СТП - 85% СФП – 15% хореография</p>
<p>Восстановит., СП (после каждого соревновательно го)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - гибкость. - психо-эмоциональная разгрузка. 	<p>Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10% Хореография, двигательная подготовка, музыкальная подготовка</p>