

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол от «24» мая 2023 г.
№ 5

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
Протокол от «24» мая 2023 г.
№ 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ
Андреева Н.Н.

Приказ от «25» мая 2023 г.
№ 206

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
художественная направленность
**«Физическая и тактико-психологическая
подготовка танцоров»**

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Форма реализации программы:

модульная

Возраст обучающихся от 5 до 17 лет

Срок реализации: 1 год, 216 часов

Разработчик: педагог дополнительного образования Чекина Екатерина Дмитриевна

г.Ростов-на-Дону
2023

Оглавление

| | |
|---|----|
| I Раздел. Комплекс основных характеристик образования..... | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы | 4 |
| 1.3 Содержание программы | 5 |
| 1.3.1. Учебно-тематический план | 5 |
| 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана..... | 7 |
| 1.4 Планируемые результаты..... | 11 |
| II. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий..... | 13 |
| 2.1. Календарный учебный график | 13 |
| 2.2. Формы контроля и аттестации | 13 |
| 2.3 Диагностический инструментарий | 13 |
| 2.4. Условия реализации программы..... | 13 |
| 2.4.1. Кадровое обеспечение | 13 |
| 2.4.2. Материально-техническое оснащение | 13 |
| 2.5. Методическое обеспечение | 14 |
| Раздел III. Список литературы..... | 16 |
| Приложения..... | 19 |
| Приложение №1 | 19 |
| Приложение №2 | 36 |
| Приложение №3 | 37 |

I Раздел. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Спортивные бальные танцы привлекают массы замысловатостью линий, зрелищностью сложно-координационных движений, легкостью и красотой профессионального исполнения. Для такого результата необходима грамотно выстроенная и научно обоснованная система подготовки спортсменов- танцоров. Ввиду ограниченности учебного времени программы дополнительного образования, связанные с обучением бальной хореографии, основательно охватывают преимущественно техническую составляющую, отдавая остальным второстепенную роль. Занятия хореографией способствуют общефизическому развитию ребенка, причем более гармоничному, чем большинство видов спорта. В процессе занятий дети овладевают двигательными навыками: координацией движений, чувством ритма, гибкостью, ловкостью и выносливостью. Занятия хореографией позволяют решать ряд проблем в развитии детей дошкольного возраста, в частности: нарушение осанки (сколиозы, лордозы, кифозы) потребность детей научиться красиво двигаться под музыку.

Хореография – коллективный вид искусства, который способствует развитию ответственности, самодисциплины, творческой самостоятельности. В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

В объединение принимаются все желающие без исключения, прием происходит без специального отбора детей.

Программа рассчитана на детей с разной физической и психической подготовкой, что позволит привлечь наибольшее количество детей к занятиям хореографии.

Этим фактом обусловлена **актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Физическая и тактико-психологическая подготовка танцоров» **художественной направленности**.

Главной **отличительной особенностью** данной программы является достаточность временного ресурса для глубокого погружения во все составляющие процесса подготовки танцоров. Помимо физической, тактической, психологической подсистем программа включает важный восстановительный модуль. Он представлен мероприятиями активного, в том числе психологического отдыха, позволяющими физически и эмоционально переключиться на иную, в том числе, игровую деятельность, стратегически полезную для успешной реализации возможностей в виде спорта «Танцевальный спорт».

Педагогическая целесообразность программы заключается в достижении по ее завершению результатов, связанных с формированием универсальных умений и навыков, применимых в художественной сфере деятельности, не только танцевальной.

Данная программа **адресована** обучающимся от 5 до 17 лет, проходившим в прошлом, проходящим в настоящее время или планирующим пройти в ближайшем будущем образовательные программы, в том числе, в частных школах танцев, связанные с обучением бальной хореографии.

Принцип набора в группу – свободный, добровольный на основании заявления родителей (законных представителей).

Режим занятий – 2 раза в неделю по 3 часа

Форма реализации (тип) программы – модульная

Сроки, объем и уровень реализации программы – 1 год обучения, 216 часов, стартовый уровень

Форма обучения – очная

Тип занятия – комбинированные занятия, практические занятия, теоретические занятия, контрольные занятия.

Количественный состав группы: 15-25 чел.

Принцип набора в группу – свободный, добровольный на основании заявления родителей (законных представителей).

1.2 Цель и задачи программы

Целью программы является достижение танцорами уровня физической и тактико-психологической подготовленности, необходимого для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт».

Задачи программы

Воспитательные:

- способствовать формированию в сознании обучающихся значимости российского спорта, престижности принадлежности к нему;
- способствовать формированию у обучающихся положительного портрета здорового образа жизни;
- способствовать формированию волевых качеств обучающихся, в том числе целеустремленности и трудолюбия;
- привить обучающимся культуру соблюдения фундаментальных правил поведения и взаимодействия в коллективе и обществе;
- способствовать формированию модели поведения спортсмена-танцора на официальных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт» в сознании обучающихся.

Образовательные:

- обеспечить наличие понимания у обучающихся теоретической основы назначения и выполнения общих физических упражнений;
- обеспечить наличие понимания у обучающихся теоретической основы назначения и выполнения специальных физических упражнений;
- обеспечить качественно верное практическое выполнение обучающимися общих и специальных упражнений в необходимом количестве;
- обеспечить наличие понимания у обучающихся основных тактик по виду спорта «Танцевальный спорт»;
- обеспечить наличие способности у обучающихся различать предстартовые состояния спортсменов-танцоров;
- обеспечить наличие способности у обучающихся самостоятельно контролировать и регулировать собственное предстартовое состояние;

- обеспечить наличие понимания у обучающихся теоретической основы назначения и выполнения упражнений междисциплинарного блока – элементов классической хореографии;

- обеспечить наличие понимания у обучающихся теоретической основы назначения и выполнения упражнений междисциплинарного блока – элементов классической хореографии.

Развивающие:

- развить умение обучающихся воспринимать и оценивать поступающую информацию;

- развить способность обучающегося к концентрации внимания на задачах занятия и мобилизации функциональных возможностей и энергетических ресурсов организма для их выполнения;

- развить умение обучающихся быстро осваивать и запоминать разбираемый на занятии материал;

- развить коммуникативные способности обучающихся;

- развить мотивационную составляющую обучающихся для прохождения программы;

- развить познавательный интерес обучающихся на основе понимания причинно-следственных связей явлений;

- развить способность и тягу к самостоятельной работе, в том числе самообучению и самоконтролю у обучающихся.

1.3 Содержание программы

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется по программе, учебно-тематического плана 1 года обучения и творческо-репертуарному плану, составленному на текущий год.

1.3.1. Учебно-тематический план

Таблица №1

Модуль 1

| Модули с разделением на темы | Количество академических часов | | | Формы контроля |
|---|--------------------------------|----------|----------|---|
| | всего | Теория | Практика | |
| 1. Введение в программу | 9 | 5 | 4 | Педагогическое наблюдение |
| 1.1 Инструктаж по соблюдению требований безопасности в ходе реализации программы | 3 | 1 | 2 | |
| 1.2. Знакомство с обучающимися | 3 | 1 | 2 | |
| 1.2 Формирование у обучающихся представления о цели, задачах и содержании программы | 3 | 3 | 0 | |
| 2. Диагностика | 12 | 3 | 9 | Выполнение упражнений фиксация текущих результатов |

| | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------------------|
| 3. Общая физическая подготовка | 75 | 15 | 60 | Выполнение упражнений |
| 3.1 Развивающий аэробную выносливость комплекс упражнений | 15 | 3 | 12 | |
| 3.2 Развивающий силу комплекс упражнений | 15 | 3 | 12 | |
| 3.3 Развивающий быстроту комплекс упражнений | 15 | 3 | 12 | |
| 3.4 Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений | 15 | 3 | 12 | |
| 3.5 Развивающий гибкость комплекс упражнений | 15 | 3 | 12 | |
| Итого: | 96 | 23 | 73 | |

Учебно-тематический план. Модуль №2
Таблица №2.

| Модули с разделением на темы | Количество академических часов | | | Формы контроля |
|--|--------------------------------|----------|-----------|---|
| | всего | теория | Практика | |
| 1. Специальная физическая подготовка | 60 | 6 | 54 | Выполнение упражнений |
| 1.1 Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 15 | 3 | 12 | |
| 1.2 Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений | 45 | 3 | 42 | |
| 2. Контрольная диагностика | 9 | 0 | 9 | Сдача нормативов |
| 3. Тактико-психологическая подготовка | 18 | 9 | 9 | Устный опрос, выполнение упражнений; участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт» |
| 3.1 Спортивные соревнования по виду спорта «Танцевальный спорт» | 3 | 3 | 0 | |
| 3.2 Тактически верное поведение в условиях спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт» | 6 | 3 | 3 | |
| 3.3 Контроль предстартовых состояний перед участием в спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт» | 6 | 3 | 3 | |
| 3.4 Оценка тактико-психологической | 3 | 0 | 3 | |

| | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------------------|
| подготовленности | | | | |
| 4. Восстановительно-поддерживающие мероприятия | 30 | 6 | 24 | Выполнение упражнений |
| 4.1 Игровой блок | 12 | 3 | 9 | |
| 4.2 Междисциплинарный блок: классическая хореография | 18 | 3 | 15 | |
| 5. Подводящие итоги мероприятия | 3 | 3 | 0 | Устный опрос |
| Итого: | 120 | 24 | 96 | |

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Модуль 1. Раздел 1. Введение в программу

Теория: подготовка обучающихся к процессу обучения по программе через беседы.

Тема 1.1 Инструктаж по соблюдению требований безопасности в ходе реализации программы

Теория: информирование обучающихся о требованиях безопасности поведения на занятиях и на территории учебного заведения, правилах соблюдения гигиены, пожарной и электробезопасности.

Тема 1.2 Знакомство с обучающимися

Теория: установка коммуникативного контакта обучающихся с педагогом, а также между собой через беседу; выявление личностных особенностей обучающихся, а также мотивационной составляющей к обучению.

Тема 1.3 Формирование у обучающихся представления о цели, задачах и содержании программы

Теория: обсуждение целей, задач и содержания программы с обучающимися; формирование у обучающихся правильной мотивационной составляющей для эффективного прохождения ими программы; видеодемонстрация ожидаемых зрительно оцениваемых результатов прохождения программы.

Раздел 2. Диагностика

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, обозначенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, по которым установлены необходимые для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт» нормативы.

Практика: выполнение обучающимися упражнений, обозначенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

«Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, по которым установлены необходимые для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт» нормативы.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание общей физической подготовленности обучающихся.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие и поддержание общей физической подготовленности обучающихся.

Тема 3.1 Развивающий аэробную выносливость комплекс упражнений

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание аэробной выносливости как физического качества обучающихся.

Практика: выполнение ходьбы, бега, прыжков в различных комбинациях с малой интенсивностью и значительной продолжительностью.

Тема 3.2 Развивающий силу комплекс упражнений

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание силы как физического качества обучающихся.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие и поддержание силы как физического качества обучающихся. Комплекс может включать различные комбинации следующих упражнений: ходьба и бег в сочетании с различными двигательными действиями рук, наклонами туловища; приседания с отягощением; прыжки; работа рук с отягощением и без; сгибание-разгибание туловища с отягощением и без; перетягивание каната; отжимания; махи ногами лежа и стоя в различных вариациях; «лодочка»; планка.

Тема 3.3 Развивающий быстроту комплекс упражнений

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание быстроты как физического качества обучающихся.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие и поддержание быстроты как физического качества обучающихся. Комплекс может включать различные комбинации следующих упражнений: бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения; упражнения на быстроту реакции с мячом; акробатические упражнения; эстафеты с касанием; ускорения из разных исходных положений.

Тема 3.4 Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание общих координационных способностей обучающихся.

Практика: выполнение комплекса упражнений из непривычных для них исходных положений; зеркальных упражнений; усложненных упражнений с добавочными движениями; различных комбинаций действий, образующих упражнения; упражнений в изменяющихся внешних условиях их выполнения, направленных на развитие и поддержание общих координационных способностей обучающихся. Основой перечисленных упражнений являются ходьба; бег; прыжки с различными двигательными действиями рук. Выполняются также статичные упражнения на удержания равновесия в неустойчивых в обыденном понимании положениях.

Тема 3.5 Развивающий гибкость комплекс упражнений

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание гибкости как физического качества обучающихся.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие и поддержание гибкости как физического качества обучающихся. Комплекс может включать различные комбинации следующих упражнений: складки лежа и стоя в различных вариациях; «бабочка»; «колечко» лежа; прогиб и выгиб поясницы; полушпагаты и шпагаты; «мельница»; сведение плечевых суставов; скручивания корпуса; мост из положения лежа на плечах и руках; «замок»; «взгляд на пятку»; «кошка»; «корзиночка»; «пистолет»; «лук».

Модуль 2. Раздел 1. Специальная физическая подготовка

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовленности обучающихся.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовленности обучающихся.

Тема 1.1 Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание специальных координационных способностей обучающихся.

Практика: выполнение специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовки обучающихся, задачей которых выступает удержание равновесия в позициях, выступающих элементами танцевальных фигур.

Тема 1.2 Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной выносливости как физического качества обучающихся.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной выносливости как физического качества обучающихся. Комплекс может включать различные комбинации следующих упражнений: удержание линий рук и корпуса во время выполнения упражнений

типа плие или релеве; прыжки с отягощением и без; бег с высоким подниманием коленей, бег с захлестыванием голени, семенящий бег; эстафеты на короткие дистанции; «прогоны».

Раздел 2. Контрольная диагностика

Практика: сдача обучающимися нормативов через выполнение упражнений, обозначенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, и необходимых для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт».

Раздел 3. Тактико-психологическая подготовка

Теория: формирование у обучающихся представления об основах тактики и психологии в виде спорта «Танцевальный спорт».

Практика: применение обучающимися тактико-психологических приемов.

Тема 3.1 Спортивные соревнования по виду спорта «Танцевальный спорт»

Теория: понятие, цель и задачи; регламент соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт»; правила поведения на спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт»; критерии судейства по виду спорта «Танцевальный спорт».

Тема 3.2 Тактически верное поведение в условиях спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт»

Теория: формирование у обучающихся представления о моделях соревновательного поведения, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои достиженческие возможности и с наименьшими трудностями преодолеть «противодействия» соперников.

Практика: реализация обучающимися моделей соревновательного поведения, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои достиженческие возможности и с наименьшими трудностями преодолеть «противодействия» соперников.

Тема 3.3 Контроль предстартовых состояний перед участием в спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт»

Теория: формирование у обучающихся представления о способах борьбы с предстартовыми лихорадкой и апатией; приведение организма в состояние так называемой боевой готовности.

Тема 3.4 Оценка тактико-психологической подготовленности

Практика: участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт».

Раздел 4. Восстановительно-поддерживающие мероприятия

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом восстановительно-поддерживающих уровень подготовленности обучающихся мероприятий, отличных от привычной тренировочной деятельности, являющихся альтернативными средствами реализации программы.

Практика: выполнение обучающимися восстановительно-поддерживающих их уровень подготовленности мероприятий.

Тема 4.1 Игровой блок

Теория: объяснение педагогом правил игр как восстановительно-поддерживающих мероприятий.

Практика: участие обучающихся в играх «Зеркальный танец»; «Джаз тела»; «Ритм-загадка»; «Море волнуется»; «Танец природы»; «Цепочка»; «Танец пяти движений».

Тема 4.2 Междисциплинарный блок: классическая хореография

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом элементов классической хореографии.

Практика: выполнение обучающимися комплекса упражнений из раздела классической хореографии, который может включать различные комбинации следующих элементов: релеве на полупальцы в I, II позициях ног; экзерсис у станка: деми плие в I, II, III позициях ног; гранд плие в I, II позициях ног; батман тандю из I позиции ног крестом: вперед, в сторону, назад, в сторону; экзерсис на середине зала: деми плие в I, II, III позициях ног; гранд плие в I, II позициях ног; батман тандю из I позиции ног крестом: вперед, в сторону, назад, в сторону; темпс соте по I и II позициям ног; туры.

Раздел 5. Подводящие итоги мероприятия

Теория: посредством устного опроса получение обратной связи от обучающихся об их впечатлениях о программе и самооценке достижения обучающимися планируемых на текущий год результатов прохождения программы; ознакомление обучающихся с содержанием программы на следующий учебный год.

1.4 Планируемые результаты

К группе **личностных** результатов относятся :

- приверженность обучающихся к здоровому состоянию своего тела и образу жизни;
- наличие у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе в виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающегося мотивационной составляющей для занятий физической культурой и спортом, в том числе в виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся высокоразвитых волевых качеств.

Группа **предметных** результатов представлена следующими результатами:

- наличие у обучающихся общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся ряда сформированных двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся гармонично развитых физических качеств;
- наличие у обучающихся уровня физической подготовленности, соответствующего УФП на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт»;

- наличие у обучающихся основ тактико-психологической подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт»;
- опыт участия в официальных спортивных соревнованиях.
- Группа **метапредметных** результатов делится на следующие подгруппы и соответствующие ей результаты:

Регулятивные:

- эффективное распределение обучающимися сил, требуемые на реализацию определенного количества задач;
- применение обучающимися необходимых в тех или иных условиях мыслительных операций: анализ, синтез, обобщение, классификации и им подобных в отношении входящей информации;
- умение обучающихся выработать алгоритм действий, ведущий к достижению намеченной цели, контролировать реализацию своих действий в соответствии с намеченным планом.

Познавательные:

- способность обучающихся разграничивать главную и стороннюю в определенной ситуации информацию;
- умение обучающихся выявлять причинно-следственные связи;
- способность обучающихся к самоорганизации. Коммуникативные:
- умение обучающихся находить компромисс в условиях столкновения интересов в коллективе;
- формирование у обучающихся навыков межличностного общения и сотрудничества.

II. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является приложением к образовательной программе и составляется для каждой учебной группы (ФЗ №273, ст.2, п.9) Приложение №1.

2.2. Формы контроля и аттестации

Для проверки соответствия планируемых и фактических результатов прохождения обучающимися программы целесообразно использовать следующие формы контроля и аттестации:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение упражнений;
- фиксация текущих результатов;
- сдача нормативов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт»;
- устный опрос.

2.3 Диагностический инструментарий

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт», обозначенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961. (Приложение №2)

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, отвечающий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. и квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

2.4.2. Материально-техническое оснащение:

Обозначенное федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, **материально-техническое оснащение:**

Таблица №3

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 2. | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 6 |
| 4. | Жилет с отягощением | штук | 14 |

| | | | |
|-----|---|----------|----|
| 5. | Зеркало 12x2 м | штук | 1 |
| 6. | Мат гимнастический | штук | 14 |
| 7. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 8. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 9. | Обруч гимнастический | штук | 14 |
| 10. | Палка гимнастическая | штук | 14 |
| 11. | Пояс утяжелительный | штук | 14 |
| 12. | Рулетка 20 м металлическая | штук | 1 |
| 13. | Скакалка гимнастическая | штук | 14 |
| 14. | Станок хореографический 12 м | комплект | 1 |
| 15. | Стенка гимнастическая | штук | 7 |
| 16. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 17. | Утяжелители для ног | комплект | 14 |
| 18. | Утяжелители для рук | комплект | 14 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Брусья гимнастические | штук | 1 |
| 21. | Паркет (паркетная доска) (от 162 м ²) | комплект | 1 |

2.5. Методическое обеспечение

Структура и содержание программы построены на общеметодических и специфических принципах системы подготовки спортсменов.

Общеметодические принципы:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности.

Специфические принципы:

- единства общей и специальной подготовки спортсмена;
- единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- неординарной волнообразность динамики нагрузок;
- соревновательно-соотнесенной цикличности тренировочного процесса.

Методам обучения, применяемым в ходе реализации программы, соответствуют определенные приемы и способы их осуществления. Допускается их комбинирование в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Физическая и тактико- психологическая подготовка танцоров-спортсменов» физкультурно-спортивной направленности клуба спортивного бального танца «Дэнс Стайл».

Таблица №4

| Методы обучения | Приемы обучения |
|-----------------|--|
| Словесный | Описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. |

| | |
|------------------------|--|
| Наглядной демонстрации | Показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, использование внешних ориентиров, ограничителей движений, кино- и видеофильмов, наблюдения и др. |
| Упражнения | Целостный и расчлененный. |

С помощью **словесного метода** и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. Постепенное овладение двигательными действиями способствует развитию активной мыслительной деятельности обучающегося.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения. В данном случае преимущественное воздействие на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У детей создается зрительный образ танцевального движения, и чем точнее этот образ соответствует технике идеально показанного движения, тем быстрее и правильнее они выполняют данное движение.

Метод упражнения позволяет воздействовать на двигательную сферу обучающегося. При этом формируется образ движения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого двигательного действия.

Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод имеет следующие разновидности:

- самостоятельное выполнение изучаемого движения;
- выполнение упражнения с направляющей помощью;
- замедленная или быстрая проводка.

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные танцевальные движения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части, и каждая из них изучается отдельно. Принято выделять две основные разновидности метода расчленения движения:

- собственно расчлененный метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну часть или несколько фаз изучаемого движения;
- метод решения узких двигательных задач, применяемых для уточнения представлений о фазах движения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях.

При использовании того или иного метода необходимо учитывать индивидуальные особенности, способности и подготовленность обучающегося, наличие соответствующих условий и средств обучения.

Раздел III. Список литературы Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.2023 N 26-ФЗ)
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 9.12.2022); 4. Федеральный закон от 21 июля 2014 г. N 212-ФЗ "Об основах общественного контроля в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от 27 декабря 2018 г.);
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в сфере образования и науки» (Собрание законодательства Российской Федерации, 7 мая 2012 г., № 19, ст. 2336);
6. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 14 мая 2018 г., № 20, ст. 2817);
7. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 27 июля 2020 г., № 30, ст. 4884);
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие образование» (с изменениями от 27 февраля 2023 г.);
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 3 апреля 2021 г. N 542 "Об утверждении методик расчета показателей для оценки эффективности деятельности высших должностных лиц (руководителей высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации и деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также о признании утратившими силу отдельных положений постановления Правительства Российской Федерации от 17 июля 2019 г. N 915";
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р);
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р" (Собрание законодательства Российской Федерации, 11 апреля 2022 г., N 15, ст. 2534); 12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 сентября 2021 г. N 2424-р "Об утверждении Национального плана ("дорожной карты") развития конкуренции в

Российской Федерации на 2021-2025 годы" (Собрание законодательства Российской Федерации, 13 сентября 2021 г., N 37, ст. 6553);

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. NN 882, 391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ";

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (в ред. от 21 апреля 2023 г.);

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2021 г. N 262 "Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование";

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

17. Федеральный проект "Успех каждого ребенка" (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г, пр. 3);

18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

20. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29 декабря 2022 года № АБ-3915/06 "О направлении методических рекомендаций "Закон Ростовской области от 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями 24.01.2023 N 824-ЗС);

21. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 27.02.2023 №176 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения Целевой модели дополнительного образования детей в Ростовской области»

23. Приказ Управления образования города Ростова-на-Дону от 15.05.2023 №399 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону»;

24. Методические рекомендации по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры независимой оценки качества для включения в реестр сертифицированных программ. -Ростов-на-Дону: Региональный модельный центр РО, 2023.- 25 с.
25. Локальные акты МБУ ДО ДДТ: Устав, Учебный план, Положения о структурных подразделениях, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Литература

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 4-е изд. Изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – 4-е изд., испр. И. доп. изд. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
3. Путинцева, Е.В. Типичные ошибки в информативных показателях координационной дуэтной подготовленности детей 7-8 лет в танцевальном спорте / Е.В.Путинцева // Глобальный научный потенциал, 2019. – №7. – С. 40-43.
4. Попова Н.В., Мананников С.В., Князева Ю.А. Воспитание нравственных качеств у спортсменов // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. - №1. – С. 147-150.
5. Родичкин, А.П. Методика базовой подготовки детей 8-12 лет в спортивных бальных танцах: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, 2021. – 183 с.
6. Сингина, Н.Ф. Спортивные танцы как средство воспитания учащихся младшего школьного возраста / Н.Ф.Сингина, С.А.Чеканов // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции, 2017. – С. 87-92.
7. Шолих М. Круговая тренировка. – М.: Спорт, 2021. – 216 с.

Приложения

Приложение №1

Календарный учебный график

Таблица №5

| № п/п | Дата | Тема занятия | Количество часов | Время проведения занятия | Тип занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|------|---|------------------|--------------------------|-----------------|------------------------------------|---------------------------|
| 1 | | Инструктаж по соблюдению требований безопасности в ходе реализации программы | 3 | | Теоретический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Педагогическое наблюдение |
| 2 | | Знакомство с обучающимися | 3 | | Теоретический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Педагогическое наблюдение |
| 3 | | Формирование у обучающихся представления о цели, задачах и содержании программы | 3 | | Теоретический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Педагогическое наблюдение |
| 4 | | Диагностика | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| 5 | | Развивающий аэробный выносливость комплекс | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|-----------------|------------------------------------|-----------------------|
| 6 | | Развивающий силу комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| 7 | | Развивающий быстроту комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| 8 | | Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| 9 | | Развивающий гибкость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| 10 | | Развивающий аэробную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| 11 | | Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|-----------------|------------------------------------|-----------------------|
| 12 | | Развивающий силу комплексупражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий силу комплексупражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий быстротукомплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий быстротукомплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий общие координационные способностикомплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий общие координационные способностикомплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий гибкостькомплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий гибкостькомплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий аэробную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|-----------------|------------------------------------|-----------------------|
| | | Развивающий аэробную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДТТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий силу комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДТТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий силу комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДТТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий быстроту комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДТТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий быстроту комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДТТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДТТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДТТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|-----------------|------------------------------------|-----------------------|
| | | Развивающий гибкость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий гибкость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий аэробную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий аэробную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий силу комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий силу комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий быстроту комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий быстроту комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|-------------|-----------------|------------------------------------|-----------------------|
| | | Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий гибкость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий гибкость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий аэробную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий аэробную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий силу комплекс упражнений | 1 | 18:30-19:10 | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий быстроту комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий быстроту комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|-----------------|------------------------------------|-----------------------|
| | | Развивающий общие координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий гибкость Упражнения | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий гибкость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|-----------------|------------------------------------|-----------------------|
| | | Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальные координационные способности комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|-----------------|--|--------------------------|
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|-----------------|--|--------------------------|
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Развивающий специальную выносливость комплекс упражнений | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---------------|------------------------------------|-----------------------|
| | | Спортивные соревнования по виду спорта «Танцевальный спорт» | 3 | | Теоретический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Устный опрос |
| | | Спортивные соревнования по виду спорта «Танцевальный спорт» | 3 | | Теоретический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Устный опрос |
| | | Тактически верное поведение в условиях спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт» | 3 | | Теоретический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Устный опрос |
| | | Тактически верное поведение в условиях спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт» | 3 | | Теоретический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Устный опрос |
| | | Тактически верное поведение в условиях спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт» | 3 | | Практический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Тактически верное поведение в условиях спортивных соревнований по виду спорта «Танцевальный спорт» | 3 | | Практический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Контроль предстартовых состояний перед участием в спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт» | 3 | | Теоретический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Устный опрос |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|-----------------|------------------------------------|--|
| | | Контроль предстартовых состояний перед участием в спортивных соревнованиях по | 3 | | Теоретический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Устный опрос |
| | | Контроль предстартовых состояний перед участием в спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт» | 3 | | Практический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Контроль предстартовых состояний перед участием в спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт» | 3 | | Практический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Оценка тактико-психологической подготовленности | 3 | | Контрольный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт» |
| | | Оценка тактико-психологической подготовленности | 3 | | Контрольный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт» |
| | | Игровой блок | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|-----------------|--|--------------------------|
| | | Игровой блок | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Игровой блок | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Игровой блок | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Игровой блок | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Игровой блок | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Междисциплинарный блок: классическая хореография | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Междисциплинарный блок: классическая хореография | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Междисциплинарный блок: классическая хореография | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ | Выполнение |
| | | Междисциплинарный блок: классическая хореография | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|-----------------|------------------------------------|-----------------------|
| | | Междисциплинарный блок:классическая хореография | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Междисциплинарный блок:классическая хореография | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Междисциплинарный блок:классическая хореография | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Междисциплинарный блок:классическая хореография | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Междисциплинарный блок:классическая хореография | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Междисциплинарный блок:классическая хореография | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Междисциплинарный блок:классическая хореография | 3 | | Комбинированный | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Выполнение упражнений |
| | | Подводящие итоги мероприятия | 3 | | Теоретический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Устный опрос |
| | | Подводящие итоги мероприятия | 3 | | Теоретический | МБУ ДО ДДТ Железнодорожного района | Устный опрос |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт», обозначенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------------|-----------------|
| | | | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.4 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 70 | |
| 2.2 | Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты ижаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | |
| | | | 10,0 | |

Игровой блок

Игра «Зеркальный танец»

Обучающиеся разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем обучающиеся в паре меняются ролями.

Игра «Джаз тела» (по Габриелле Рот)

Обучающиеся встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Педагог определяет и показывает порядок выполнения движений по очереди:

1. движения головой и шей в разные стороны, вперед и назад в разном ритме;
2. движения плеч вместе, попеременно – вперед, назад, вверх, вниз;
3. движения рук в локтях, потом – в кистях;
4. движения бедрами;
5. движения коленями;
6. движения ступнями.

Далее постепенно прибавляется каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

Игра «Ритм-загадка»

Педагог легкими хлопками задает ритмический рисунок в музыкальных размерах 2/4, 3/4 и 4/4. Обучающиеся отразить тот же ритм через легкое протопывание.

Игра «Море волнуется»

Педагог выступает в роли ведущего и озвучивает вступление:

«Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,
Фигура ... замри».

Звучит различное по характеру музыкальное сопровождение. Обучающиеся выполняют различные имитационные движения, согласовывая их с музыкой.

В какой-то момент ведущий выключает музыку. Задача обучающихся среагировать и замереть в статичном положении, отражающем характер прозвучавшего музыкального сопровождения. Тот, чей образ был наиболее удачным, занимает роль ведущего, и игра начинается сначала.

Игра «Танец природы»

Обучающиеся разбиваются на звенья: пары и/или небольшие группы до 4х человек. (при желании — группы побольше). Педагог дает задание группе подготовить танец на общую тему, связанную с явлениями природы. Например, танец огня, танец восхода Солнца и тому подобное. Каждое звено готовит свою версию танца. По готовности обучающиеся организуют концерт, в репертуаре которого подготовленные в ходе игры интерпретации главной темы игры.

Игра «Цепочка» (по Гуревичу И.А.)

Обучающиеся делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время. По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями.

Игра «Танец пяти движений» (по Габриелле Рот)

Обучающимся необходимо изобразить движения по описанию, опираясь на собственные образы, представления, восприятия.

Первое движение – «Течение воды». Плавная музыка – текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. Второе движение – «Переход через чашу». Импульсивная музыка – резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. Третье движение – «Сломанная кукла». Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков – вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»).

Четвертое движение – «Полет бабочек». Лирическая, плавная музыка – тонкие, изящные, нежные движения. Пятое движение – «Покой». Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса – статичные положения без движений, внутреннее ощущение своего тела. После завершения выполнения упражнений педагог беседует с детьми о впечатлениях об игре: какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом и тому подобное.