Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа № 5 города-курорта Анапа

УТВЕРЖДАЮ ПРИНЯТА

Директор МКУ ДО ДЮСШ №5 Решением педагогического совета

МО г-к Анапа протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Ким

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ**

**Разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт.**

**( Приказ минспорта Россииот 26.12.2014 года № 1077 « Об утверждении федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт.)**

**(зарегистрировано в Минюсте России от 30.01.2015 г.№ 35811)**

Срок реализации 10 лет

г. Анапа

2018 г.

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Страница |
|  | Пояснительная записка | 3 |
| 1 | Нормативная часть | 8 |
| 1.1 | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный | 8 |
| 1.2 | Процентное соотношение видов подготовки на этапах | 8 |
| 1.3 | Планируемые показатели соревновательной деятельности | 9 |
| 1.4. | Влияние физических качеств и телосложения на результативность | 9 |
| 1.5. | Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт. (женщины/мужчины) | 10 |
| 1.6. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки | 11 |
| 1.7 | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ( этапе спортивной специализации) | 11 |
| 1.8 | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства | 12 |
| 1.9 | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства | 13 |
| 1.9.1 | Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки | 13 |
| 1.9.2 | Структура годичного цикла | 13 |
| 2. | Методическая часть | 15 |
| 2.1. | Тренировочный процесс в организации | 15 |
| 2.2. | Учебно-тематический план | 15 |
| 2.3. | Перечень тренировочных сборов | 16 |
| 2.4 | Теоретическая подготовка | 17 |
| 2.5 | Практическая подготовка | 18 |
| 2.6 | Восстановительные мероприятия | 26 |
| 2.7 | Психологическая подготовка | 27 |
| 2.8 | Контроль в учебно-тренировочном процессе | 38 |
|  | Список литературы | 30 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт (далее Программа) разработана на основе Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по танцевальному спорту, утвержденного приказом Минспорта России от 26 декабря 2014 года № 1077.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки танцоров, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

овладение методами определения уровня физического развития танцора и корректировки уровня физической готовности;

получение спортсменами знаний в области танцевального спорта, освоение правил и тактики ведения игры,

изучение истории танцевального спорта, опыта мастеров прошлых лет;

формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, города;

подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по танцевальному спорту.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по виду спорта танцевальный спорт.

**Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.**

Танцевальный спорт - это вид спорта, который объединяет в себе различные танцевальные дисциплины. Танцевальный спорт подразделяется на две большие группы: любительский танцевальный спорт и профессиональный танцевальный спорт. Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно так же, как это требуется в художественной гимнастике.

Международный Профессиональный Совет по Танцевальному Спорту (IPDSC) представляет собой профессиональное подразделение IDSF, организованное на собственных принципах демократии, но подчиненное политике и административным решениям IDSF. На сегодняшний день IDU включает в себя 28 членов из 22 страны на 4 континентах. В декабре 2006 года в состав IDU вошли организации из Канады и Англии. Всемирный Совет по Танцам (WDC) целью своей деятельности ставит популяризацию танцевального искусства в широкие массы через своих национальных представителей. Кроме того, WDC популяризирует танец, используя коммерческий подход к управлению событиями на звание Чемпиона Мира.

Танцевальный спорт (спортивные танцы) включает в себя три раздела -стандартные танцы, латиноамериканские танцы и 10 танцев:

танго;

вальс;

венский вальс;

квикстеп;

фокстрот;

ча-ча-ча;

самба;

румба;

джайв;

пасодобль.

Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров -от предварительных до полуфинала и финала.

В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев.

Танцевальный спорт - командный вид спорта. Командой может быть одна пара и может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях «формейшн». Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.

1. Европейская программа, куда входят пять танцев - медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп;

2. Латиноамериканская программа, куда также входят пять танцев -самба, ча-ча-ча, румба, пассо-добль, джайв;

3. Десятиборье, где в едином зачете исполняются все танцы европейской и латиноамериканской программ;

4. Европейский формейшн, где восемь пар синхронно исполняют «попури» (смесь) из 5 танцев Европейской программы;

5. Латиноамериканский формейшн, где восемь пар синхронно исполняют микс из Латиноамериканских танцев;

6. Секвэй - программа, схожая с произвольной программой фигуристов -когда одна пара исполняет произвольную (сюжетную) композицию.

Виды соревнований.

Соревнования по спортивным танцам подразделяются на:

- стандартные танцы (стандарт);

- латиноамериканские танцы (латина); - комбинация (стандарт + латина); - стандартный формэйшэн;

- латиноамериканский формэйшэн.

Программа соревнований может включать:

- стандартный вид: вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп; латиноамериканский вид: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв;

- вид комбинация: стандарт + латина. Как вид спорта танцевальный спорт выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по танцевальному спорту представлен в таблице №1

Дисциплины вида спорта – танцевальный спорт (номер-код – 086 ООО 1 5 1 1 Я)

Таблица № 1

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| европейская программа | 086 001 1 8 1 1Я |
| латиноамериканская программа | 086 002 1 8 1 1 Я |
| двоеборье | 086 003 1 81 1Я |
| секвей –- европейская программа | 086 004 1 8 1 1 Л |
| секвей - латиноамериканская программа | 086 005 1 8 1 1 Л |
| ансамбли - европейская программа | 086 006 18 1 1 Я |
| ансамбли - латиноамериканская программа | 086 007 1 8 1 1 Я |

**Основными задачами** программы являются**:**

1. Формирование у детей потребности в ЗОЖ, осуществлять разностороннее развитие личности, воспитание ответственности и самоопределении в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
2. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Обеспечивать повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой танцевального спорта.
4. Формирование первичных навыков судейства по танцевальному спорту и инструкторской деятельности.

Программа физкультурно-спортивной направленности, долгосрочная (10 лет). Программа рассчитана для обучения детей в возрасте 7-18 лет по основным этапам подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования. Также для реализации доступности занятий танцевальным спортом организовано обучение учащихся в спортивно-оздоровительных группах, цель которых является укрепления и гармоничное развитие детей и подростков. Таким образом, обучение по программе составляет 10 лет.

В основе программы заложены следующие **принципы:**

1. Научности – содержание спортивной подготовки разработано на основе научно-обоснованных и практически апробированных методик в спорте, в том числе и в танцевальном спорте.
2. Результативности – достижение положительных результатов независимо от уровня физического развития и подготовленности.
3. Дифференциации – содержание спортивной подготовки ориентируется на индивидуальные особенности каждого занимающегося.
4. Комплексности - тесная взаимосвязь всех видов спортивной подготовки.
5. Преемственности – последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия требованиям спортивного мастерства танцевальном спорте.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), восстановительные мероприятия, педагогический и врачебный контроль, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборов.

Ожидаемыми интегральными результатами эффективности образовательной программы служат показатели повышения физкультурно-спортивной активности занимающихся (регулярность посещения детьми учебно-тренировочных занятий), формирование устойчивой мотивации к занятиям танцевальным спортом, улучшение морфо - функционального состояния организма детей и уровня их физической подготовленности.

Основные способы проверки: оперативный и текущий педагогический контроль функционального состояния занимающихся, этапный контроль (сентябрь и май) уровня развития основных физических качеств.

Система дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по танцевальному спорту представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Срок реализации программы по танцевальному спорту составляет 10 лет и делится на следующие этапы:

этап начальной подготовки – 3 года

тренировочный этап – 4 лет

этап спортивного мастерства – без ограничений

Результатом деятельности:

**на этапе начальной подготовки** является формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий танцевальным спортом;

**на тренировочном этапе -** формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

**на этапе совершенствования спортивного мастерства** - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией МКУ ДО ДЮСШ № 5 путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением о приёме на основании протокола приёмной комиссии.

Перевод обучающихся осуществляется путём сдачи нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приёмной комиссий.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки танцоров: теоретическую, ОФП и СФП, техническую и психологическую и соревновательную.

**1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Длительность  этапов (в годах) | Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет) | Наполняемость  групп (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 3 | **7** | 14 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | 4 | 10 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 |

**1.2** **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт**

|  |
| --- |
| Разделы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап(этап спортивной специализации | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 29 - 30 | 25 - 26 | 20 - 21 | 19 - 20 | 18 - 19 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 27 - 28 | 25 - 26 | 24 - 25 | 23 - 24 | 24 - 25 |
| Техническая, технико-тактическая подготовка (%) | 26 - 27 | 32 - 33 | 28 - 29 | 28 - 29 | 28 - 29 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 16 - 17 | 16 - 17 | 26 - 27 | 28 - 29 | 26 - 27 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 3 | 1 - 3 | 3 - 5 |

**1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта танцевальный спорт**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  ( этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | - |
| Отборочные | - | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 |
| Основные | - | 2 | 4 | 4 | 6 | 8 |

### 1.4 Влияние физических качеств и телосложения на результативность

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |
|  |  |

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**1.5** **Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт. (женщины/мужчины)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной  подготовки | Этапы спортивной подготовки | | |
| этап  начальной  подготовки | тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | этап  совершенствования  спортивного  мастерства |
| Общая физическая  подготовка (%) | 82/80 | 18/17 | 15/16 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 21/21 | 21/20 |
| Техническая  подготовка (%) | 13/15 | 45/46 | 47/47 |
| Теоретическая  подготовка (%) | 3/3 | 5/5 | 4/4 |
| Контрольные  испытания (%) | 1/1 | 7/7 | 8,5/8,5 |
| Соревнования (%) | - |
| Инструкторская и  судейская  практика (%) | - | 3/3 | 3,5/3,5 |
| Восстановительные  мероприятия (%) | 1/1 | 1/1 | 1/1 |

**1.6 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м ( не более 6.9с) | Бег на 30 м ( не более 7,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места  (не менее 15 см) |
| Гибкость | И. П. – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке.  Отведение рук назад  (не менее 15˚) | И. П. – стойка ноги вместе, руки вверху, в замке.  Отведение рук назад  (не менее 30˚) |
| Вестибулярная устойчивость | Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения в течение 4 секунд) | Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги,  руки в стороны  (удержание положения  в течение 5 секунд) |
| Сила | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз) | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз) |

**1.7 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ( этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 70 прыжков за минуту) | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 60 прыжков за минуту) |
| Бег на 20 м ( не более 4,5 с) | Бег на 20 м ( не более 4,8с) |
| Координация | Челночный бег 3 10м ( не более 13с) | Челночный бег 3 10 м( не более 13,5с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Силовые качества | Подъем туловища из положения лежа ( не менее 35 раз за 1 мин) | Подъем туловища из положения лежа ( не менее 20 раз за 1 мин) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе ( не менее 10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе ( не менее 10 мин) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Третий юношеский спортивный разряд | |

**1.8 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 160 прыжков за минуту) | Прыжки с вращением скакалки вперед (не менее 150 прыжков за минуту) |
| Бег на 20 м ( не более 3,8 с) | Бег на 20 м ( не более 4,4с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Подъем туловища из положения лежа  (не менее 47 раз за 1 мин) | Подъем туловища из положения лежа  (не менее 40 раз за 1 мин) |
| Выносливость | Бег 600 м ( не более 2 мин 05 с) | Бег 600 м ( не более 2 мин 25 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**1.9. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 2. | Видеотехника для записи просмотра изображения | комплект | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 6 |
| 4. | Жилет с отягощением | штук | 14 |
| 5. | Зеркало 12+2 м | штук | 1 |
| 6. | Мат гимнастический | штук | 14 |
| 7. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 8. | Мяч набивной ( медицинбол) 1,0-5,0 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 |

**1.10 Структура годичного цикла.**

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

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Тренировочный процесс в организации,**

осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом в условиях МКУ ДО ДЮСШ № 5 .

|  |
| --- |
| Этапный норматив |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  ( этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 21 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 504 | 588 | 882 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 168 | 210 | 252 | 294 |

**2.3 Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Вид  тренировочных  сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам  спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное  число участни-ков сбора |
| Этап совершенст-вования спортив-ного мастерства | тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | | этап  начальной  подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные  сборы по подгото-вке к чемпиона-там, кубкам, пер-венствам России | 18 | 14 | | - | Определяется  организацией,  осуществляю-щей спортив-ную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные  сборы по подгото-вке к другим  всероссийским  соревнованиям | 18 | 14 | | - |
| 1.3. | Тренировочные  сборы по подгото-вке к официаль-ным соревнова-ниям субъекта  Российской  Федерации | 14 | 14 | | - |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные  сборы по  общей или  специальной  физической  подготовке | 18 | 14 | | - | Не менее 70%  от состава  группы лиц,  проходящих  спортивную  подготовку на  определенном  этапе |
| 2.2. | Восстановитель-ные тренировоч-ные сборы | До 14 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные  сборы для  комплексного  медицинского  обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии  с планом  комплексного  медицинского  обследования |
| 2.4. | Тренировочные  сборы в  каникулярный  период |  | | До 21 дня подряд и не  более двух сборов в год | | Не менее 60%  от состава  группы лиц,  проходящих  подготовку на  определенном  этапе |
| 2.5. | Просмотровые  тренировочные  сборы для канди-датов на зачисле-ние в образовате-льные учреждения  среднего профес-сионального обра-зования, осущест-вляющие деятель-ность в области  физической  культуры и  спорта | До 60 дней | | | - | В соответствии  с правилами  приема |

**2.4 Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей
2. Краткий обзор развития танцевального спорта в России и за рубежом.
3. Требования к оборудования, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники и методики обучения танцоров.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

**2.5 Практическая подготовка**

**Этап начальной подготовки**

Начальное обучение не включает в себя танцы международной программы. На втором году НП включаются в программу 2 танца международной программы. Не исключается возможность обучения детей международной программе танцев (не выше Е класса).

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

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

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

*Теоретическая подготовка*. В данный курс входит материал бесед по технике фигур латиноамериканской и европейской программ, а также терминологии в танцевальном спорте (приложение).

**Тренировочный этап**

Тренировочный этап подготовки (учебно-тренировочные группы) является основным в определении перспективности юных танцоров для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит формирование базовой технико-тактической, физической подготовки, развитие специальных физических качеств, активная соревновательная деятельность.

Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

- дальнейшее изучение движений в танцах Самба, Ча-ча, Джайв, Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, а также знакомство и изучение новых танцев: Румба, Пасодобль, Танго и Медленный Фокстрот;

-дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;

-совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в тренировочных группах, спортсмены должны научиться выполнять комбинации соревновательной программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. На тренировочном этапе используются средства восстановления и оздоровления. Данный этап можно разделить на два подэтапа: начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) и углубленной спортивной специализации (3-5 лет).

К концу обучения на 1 подэтапе юные танцоры должны знать:

- Технику безопасности на паркете и на занятиях хореографией;

- Программу Европейскую и Латиноамериканскую «Д» класса (названия движений);

- По каким критериям оценивать себя и других.

- Основные точки (направления) зала (1;2;3 и т.д.);

- Правильность и последовательность всех танцевальных элементов движения на данном этапе;

- Название танцев и их содержания на данном этапе.

Должны умеет:

- Оценивать себя и других танцоров;

- Владеть своим телом.

- Исполнять движения «Д класса» в танцах:

А) Медленный вальс (дрэг хезитейшн, телемарк, открытый телемарк, кросс хезитейшн, крыло, импетус поворот, открытый импетус поворот, шассе в ПП, плетение, плетение из ПП, двойной левый спин, шассе с поворотом вправо, лок с поворотом, левый пивот)

Б) Танго (ход, поступательный боковой шаг, рок поворот, корте назад, поступательное звено, закрытый променад, основной левый поворот, открытый левый поворот, открытый променад, фор степ, рок с ЛН, с ПН, променадное звено ,променадное окончание, правый твист поворот, мини файвстеп, файвстеп, левый поворот на поступательном боковом шаге, браш теп, наружный свивл, фор степ перемена, правый променадный поворот, открытый променад назад, виск)

В) Венский вальс (левый поворот, перемена с правого на левый поворот, перемена с левого на правый поворот)

Г) Квикстеп (бегущее окончание, левый пивот, бегущий зиг-заг, перемена направления, кросс свивл, бегущий правый поворот, телемарк, импетус поворот, четыре быстрых бегущих шага, типл шассе влево, В-6, двойной левый спин)

Д) Самба (закрытые роки, корта джака, самба локи, мэйпоул, открытые роки, коса, аргентинские кроссы, раскручивание от руки, поворот на трех шагах, роки назад)

Е) Ча-ча (правый волчок, турецкое полотенце, левый волчок, раскрытие из левого волчка, алемана, спираль, лассо, локон, кубинский брейк в открытой позиции, кубинский брейк в открытой ОПП)

Ж) Румба (основное движение, плечо к плечу, поступательный ход вперед и назад, поворот на месте влево и вправо, поворот под рукой влево и вправо, чек, рука в руке, алемана, веер, клюшка, правый волчок, раскрытие вправо, закрытый хип твист, открытый хип твист, кукарача, спираль, боковой шаг, фехтование, аида, кубинские роки, локон)

З) Джайв (хлыст с откидыванием, ход, простой спин, хлыст с двойным кроссом, раскручивание от руки, флики в брейк, перекрученная перемена мест слева, цыплячий ход, левый хлыст, испанские руки)

По хореографии:

- Владеть своим телом (растяжка «шпагаты», «мостик» и т.д.);

- Исполнять танцы проученные на этом этапе;

- Ориентироваться по направлениям в зале.

*Физическая подготовка*

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, хореографические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение, а также скоростно-силовой выносливости. На начальном этапе - совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами соревновательной программы и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

*Техническая подготовка.* Основой технической подготовки танцоров является обучение Латиноамериканской программы бальных танцев «Д» класса: ча-ча-ча, самба, румба, джайв; европейской программы бальных танцев «Д» класса: медленный вальс, венский вальс, танго, квикстеп.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении координационно сложных элементов, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность. В начале учебного года рекомендуется проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования планируются на конце учебного года.

*Хореографическая подготовка.* Цель – развивать творческие способности юных танцоров, которые помогут воплощать на паркете с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер каждого отдельного танца соревновательной программы. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей. К основному содержанию раздела является:

*-* Партерная гимнастика. Проучивание силовых упражнений на различные группы мышц. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребёнка,

- Растяжка. Более интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Проучивание более сложных упражнений и комбинаций для координации движения танцора.

- Танцевальные элементы***.*** Комбинации в которых максимально задействованы все группы мышц, а так же добавление характерных танцев («Восточный танец», «Давайте дружить», «Кантри»).

- Элементы классического танца***.*** Работа у станка и на центре, помогает дополнительно развить баланс, устойчивость и более правильную и красивую постановку корпуса.

- Тренаж.

*Теоретическая подготовка.* Для теоретической подготовки на данном этапе отводится специальное время, вне тренировочных занятия, на которых осуществляется беседы ивидеопросмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня - от городского до чемпионата мира.

На этапе начальной спортивной специализации (до 2 лет) изучаются следующие темы:

1. Терминология в спортивных танцах.
2. Правила организации и проведения соревнований.
3. Самоконтроль в процессе занятий.
4. История танцевальной культуры.
5. Язык музыки.
6. Актёрское мастерство танцоров.
7. Культура взаимоотношений танцоров в паре.
8. Действие бальных пар в ансамбле.
9. Подготовка и участие в концертах, конкурсах исполнителей спортивного бального танца.

Соотношение тематики практической и теоретической подготовки на этапе начальной подготовки представлено в программе.

На этапе углубленной спортивной специализации следующее основной содержание теоретической и практической (технической) подготовки:

1. История танцевальной культуры.Танцы народов мира разных времен, их связь с укладом жизни людей разных исторических эпох. История развития танцевального костюма. Специальная обстановка для танца, необходимые технические средства.

2. Язык музыки.Конкретный художественный образ в музыкальном отображении. Медленный фокстрот - Пасодобль -

3.Актерское мастерство танцора.Жесты и мимика, эмоциональное исполнение танца.

4. Культура взаимоотношений в паре. Совместное творчество в паре. Профилактика и конструктивные решения конфликтов.

5. Действие бальных пар в ансамбле. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственность за общее дело.

6.Тренаж. Постепенный разогрев мышц. Бег, прыжки, наклоны и т.д.

7. Латиноамериканская программа танцев« С » класса включает в себя следующие танцы: ча-ча-ча, самба, румба, пасадобль, джайв.

8. Европейская программа танцев « С » класса включает в себя следующие танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп.

9. Подготовка и участие в конкурсах.Предконкурсная подготовка пар к выступлениям. Обсуждение сложной конкурсной борьбы. Выработка танцевального имиджа ( костюм, прическа, макияж и т.д. ).

10. Видео-просмотры материалов соревнований, конкурсов и семинаров разного уровня от городского до чемпионата мира. Просмотр детьми видеозаписей собственного исполнения с последующей корректировкой.

Хореография:

***Партерная гимнастика***. Добавление различных видов растяжки для дальнейшего развития эластичности тела ребенка.

***Растяжка.*** Интенсивные тренировки, для наработки выносливости. Более сложные упражнения и комбинации на координацию ребенка.

***Танцевальные элементы.***  Разучивание более сложных и серьезных танцев.

***Элементы классического танца.***  Красивая и правильная постановка корпуса, устойчивость, работа спины и рук.

***Элементы джаз-модерна.*** Сложные комбинации нацеленные на развитие пластики и передачи с помощью тела характер музыки.

Соотношение тематики практической и теоретической подготовки представлено в приложении 2.

К концу 5 года обучения на этапе углубленной спортивной специализации учащиеся должны знать:

- Технику безопасности на паркете и на занятиях хореографии;

- Программу европейских и латиноамериканских танцев « С » класса (название движений);

- По каким критериям оценивать себя и других.

по хореографии

- Правильность и последовательность всех танцевальных элементов и движений на данном этапе;

- Название танцев и их содержание на данном этапе.

Должны умеет:

- Оценивать себя и других танцоров;

- Владеть своим телом;

- Исполнять движения «С класса» в танцах:

А) Медленный вальс (изогнутое перо, шассе с поворотом влево, изогнутый тройной шаг, виск влево, закрытое крыло, правая шпилька, наружный спин, лок с поворотом в боковой лок, левый фоллэвей и слип пивот, фоллэвей виск, правый твист поворот, перекрученный лок с поворотом, двойной открытый телемарк, фоллэвей правый поворот, бегущий спин поворот, двойной правый спин)

Б) Танго (форстеп с поворотом, виск влево, фоллэвей форстеп, наружный спин, открытый телемарк, шассе, быстрый лок назад, быстрое шассе вправо, фоллэвей променад, правые спины, левый фоллэвей и сли пивот, наружный свивл с поворотом влево, чейз)

В) Венский вальс (перемены назад)

Г) Медленный фокстрот (перо, изогнутое перо, ховер перо, перо окончание, тройной шаг, изогнутый тройной шаг, правый поворот, открытый правый поворот, открытый правый поворот из ПП, правый твист поворот, левый поворот, левая волна, перемена направления, импетус поворот, открытый импетус поворот, телемарк, открытый телемарк, правый телемарк, виск, плетение из ПП, правое плетение, правое фоллэвей плетение, слип пивот, топ спин, левый спин, ховер кросс, наружный свивл, ховер телемарк, фоллэвей виск, виск влево, левый фоллэвей, правый зиг заг из ПП, плетение, перо назад, продолженная левая волна, правый ховер телемарк)

Д) Квикстеп (типси влево и вправо, быстрый открытый левый поворот, открытый импетус, ховер корте, кросс свивл, шесть быстрых бегущих шагов, лок с поворотом, правая шпилька, перекрученный лок с поворотом, румба кросс, фиш тэйл, дрег, бегущий спин поворот, наружный спин)

Е) Самба (локи с продвижением, крузадо ход и локи в теневой позиции, контр ботафого, правый ролл, карусель, круговая вольта в правой теневой позиции, вольта с одноименных ног, вольта с продвижением в теневой позиции, бег из променада в обратный променад, ритмическое баунс движение, смены ног)

Ж) Ча-ча (тайм степ в ритме гуапача, спиральный закрытый хип твист, спиральный открытый хип твист, следую за лидером, правый волчок, дробленый кубинский брейк в открытой ОПП, кросс бейсик с сольным поворотом дамы, дробленый кубинский брейк из открытой ОПП и ПП, раскручивание от руки, возлюбленная, продолженный круговой хип твист, способы смены ног)

З) Румба (альтернативное основное движение, раскрытие влево и вправо, кики ход вперед и назад, усложненное раскрытие, лассо, три алеманы, продолженный хип твист, продолженный круговой хип твист, три тройки, левый волчок, раскрытие из левого волчка, синкопированный кубинский рок, усложненный хип твист, скользящие дверцы)

И) Пасодобль (аппель, основное движение, на месте, шассе, перемещение, атака, разделение, плащ, променад, закрытие из променада, из променада в обратный променад, шестнадцать, большой круг, уклонение, левый фоллэвей, открытый телемарк, смены ног, вариация левой ноги, удар шпагой, променадное звено, твист поворот, фоллэвей окончание к разделению, фреголина, альтернативное окончание в ПП, ля пассе, синкопированное разделение, бандерильи, твисты, плащ шассе, спины с продвижением из ПП, спины с продвижением из ОПП, испанская линия, дроби фламенко)

К) Джайв (перекрученный фоллэвей с откидыванием, ветряная мельница, закрученный хлыст, толчок левым плечом, смена мест справа налево с двойным поворотом, спин плечами, хлыст-спин, чаггинг, муч, катапульта, майами спешиал)

по хореографии:

- Владеть своим телом (растяжка «шпагат», «мостик» и т.д.);

- Исполнять комбинации проученные на этом этапе;

- Ориентироваться по направлениям в зале.

*Судейская и инструкторская практика.* Одной из задач СДЮШОР является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в судействе соревнований в группах начальной подготовки (выполнять отдельные судейские обязанности в своей и других группах). В процессе планирования содержания судейской и инструкторской подготовки следует исходить из теоретического раздела и уровня подготовленности занимающихся. Для повышения инструкторской подготовленности занимающихся на этапе УТ тренер обучает занимающихся методикам проведения разминки или подготовительной части занятия в целом. С этой целью необходимо уделять внимание методам наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Также необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале.

**Этап спортивного совершенствования мастерства**

Начало занятий в группах спортивного совершенствования знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта.

Основными задачами на данном этапе являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до М класса;

- прочное овладение базовой техникой и тактикой спортивного бального танца;

- совершенствование Европейской или латиноамереканской соревновательных программ;

- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;

- овладение основами судейства и навыками методики проведения занятий в танцевальном спорте;

- закрепление и усовершенствование навыков актерского мастерства, полученных на этапе начальной подготовки и углубленной специализации.

*Теоретическая подготовка.* Изучаются следующие темы:

1. Терминология в спортивных бальных танцах.
2. Физическая подготовка в спортивных бальных танцах.
3. Основы построения учебно-тренировочного занятия в танцевальном спорте.
4. Специфика технико-тактической подготовки в танцевальном спорте.
5. Судейство в танцевальном спорте.
6. Культура взаимоотношений танцоров в паре. Стремление к достижению максимального взаимопонимания и взаимоуважения партнеров.

*Общая физическая подготовка.* Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТ. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

*Специальная физическая подготовка* направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, как у каждого танцора, так и у пары в целом. При совершенствовании выносливости широко применяется соревновательный метод тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет танцорам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

*Техническая подготовка* направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и на достижение высоких спортивных результатов.

Первый год на этапе спортивного совершенствования спортсмены совершенствуют элементы А класса, а также отдельные элементы джазовой хореографии. Второй и третий год на этом этапе предусматривают совершенствование ранее изученных элементов и усложнения вариации в паре. Совершенствование Вариаций Европейской и Латиноамереканской программ в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду КМС.

*Инструкторская и судейская практика.*Спортсмены должны овладеть принятой в спортивных бальных танцах терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов спортивных бальных танцев.

Необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований. По решению президиума ФТСК спортсменам, подтвердившие звание МС, разрешено судить соревнования городских и областных уровней без участия пар из других регионов.

**2.6** **Восстановительные мероприятия**

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.

Планируются восстановительные мероприятия на трех 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.

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. В учебно-тренировочном процессе активно следует применять дополнительные гигиенические средства восстановления 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.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осеннее-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

**2.7 Психологическая подготовка**

В период обучения в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования, когда обучающиеся активно участвуют в соревнованиях, главная задача психологической подготовки состоит в выявлении и совершенствовании свойств личности и качеств, способ­ствующих эффективной подготовке спортсмена к ведению соревнова­тельной борьбы, отличающейся высокой психологической напряжен­ностью. Тренировка должна быть максимально приближена к условиям соревнований, предполагать преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Необходимо уделять большое внимание планомерной работе над психомоторными, интеллектуально- познава­тельными и эмоционально-волевыми проявлениями занимающихся. Эффективность их применения определяется знанием индивиду­альных особенностей спортсмена, характера качеств и свойств личнос­ти в условиях тренировки, соревнований, быта и т.д. В процессе обучения формировать адекватную самооценку (оценка соответствующая реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности). Отработка умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

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.

**2.8 Контроль в учебно-тренировочном процессе**

В процессе реализации программы предполагается использовать следующие виды контроля: педагогический и врачебный.

**Педагогический контроль**

Педагогический контроль предполагает проведение диагностики деятельности занимающихся в учебно-тренировочном процессе с учетом уровня их подготовленности и возраста. В тренировочном процессе контроль осуществляется по разделам:

1. За отношением занимающихся к тренировкам;

2. За используемыми средствами тренировки;

3. За эффективностью средств тренировки;

Физическая, специальная, техническая подготовка оцениваются с помощью метода тестирования (приложение). Оценка тактической подготовки осуществляется по эффективности выступлений спортсменов на соревнованиях. Психологическая подготовка - через мотивацию, через эмоциональное состояние перед стартами, используя для этого метод наблюдения за занимающимися. Уровень теоретической подготовленности оценивается по результатам бесед с занимающимися по основным темам содержания теоретической подготовки на данном этапе.

Педагогический контроль в соревновательный период предполагает:

1. За отношением занимающихся к соревнованиям (дисциплина, активность до, во время и после соревнований);
2. За переносимостью соревновательных нагрузок (внешние признаки, жалобы, раздражительность,
3. За выполнением установки тренера (выполнение всех элементов Программы).
4. За техническими показателями.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС.

Основным методом педагогического контроля является тестирование занимающихся. С этой целью используются контрольные упражнения, представленные в приложении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. – СПб.: “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1997 г.
2. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. – Новосибирск: ЦЭРНС, 1997 г. – 40 с.
3. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003 г. – 255с.
4. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белогородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003 г. – 179с.
5. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А Белогородцева / Уолтер Лэрд. – Часть II.– М.: «Артис», 2003 г. – 243с.
6. Лэрд Уолтер. Техника европейских танцев
7. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 49с
8. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 55с.
9. Мур Алекс. “Техника бальных танцев”
10. Основы латиноамериканских танцев. – Томск: Издательство “Артис”, 1997 г. – 480 с.
11. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004 г. – 54с.
12. Спортивные танцы: Правила соревнований. – М.: [б.и.]. – 1996 г.
13. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. – М.: ФОН, 1996 г. – 30с.
14. Федерация Танцевального Спорта России. Сборник нормативных документов. Правила соревнований по спортивным танцам. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001 г.
15. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом.
16. Система скейтинг на турнирах по бальным танцам и танцевальному спорту.