

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»

составлена на три года обучения

2017 г.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека. Активные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на улучшение обучения и социальную активность подрастающего поколения, повышение работоспособности и производительности труда экономически активного населения, сокращение потерь рабочего времени по болезни, повышение профессиональной мобильности, уменьшение травматизма. Программа направлена на решение наиболее важных проблем по физическому развитию детей.

Практика современной жизни в течение ряда лет демонстрирует массовое снижение физической активности детей. Это обусловлено, прежде всего, влиянием Нового времени в условиях научно-технического прогресса, что приводит к ухудшению состояния здоровья, повышенному травматизму и, как следствие, низкому уровню физической работоспособности.

С начала учебного 2017 года в Муниципальном бюджетном учреждении «Сосенский центр спорта» началась запись в секцию спортивные танцы. Родители и подростки проявили большой интерес, за сентябрь в секцию записалось 30 детей и подростков. В октябре 2017 года начались первые занятия. С каждым месяцем количество желающих заниматься увеличивается в среднем на 5 человек.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нет никаких оснований считать, что спортивные танцы возникли в 80-ые годы нашего столетия и пионером их был английский балетмейстер Карл Бровер, хотя его заслуга в популяризации и развитии аэробики во всем мире. Еще в античном мире, танца физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости. Но пройдут еще столетия, прежде чем люди вновь обратятся к физической культуре.

Большое внимание на развитие спортивных танцев дала система Гельманда Коля, который пытался установить определенную взаимосвязь между эмоциональными переживаниями человека и его жестами, мимикой. Работы Гельманда и его последователей легли в основу теории выразительности движений и оказали влияние на развитие балета и пантомимы. Современный спортивный танец – крупнейшее явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целого ряда наук, таких как педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия.

Новизна программы Программа по спортивным танцам и представляет целостный курс обучения спортивным танцам в условиях Муниципального бюджетного учреждения, как направление спортивно-массовой работы с жителями поселения «Сосенское» и способствует всестороннему гармоничному развитию личности ребенка.

Актуальность программы Взаимосвязи в творческом процессе взаимоотношений инструктора с занимающимися и его родителями,

атмосферы танцевального коллектива, процессе создания образа танцевальной пары, влияния всех этих моментов на достижения спортивных результатов, на развитие сценического мастерства, и формирование личности танцоров, и отношения танцора к танцу.

Цель программы: понятие смысла танца, физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности детей, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи тренировочного процесса:

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;
- развивать мышечную силу, гибкость. Выносливость, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, умению согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельных движений под музыку;
- воспитывать творчество и раскрепощенность в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, трудолюбие.

Тренировочная деятельность в группах организуется на основе данной программы и проводится учебный год. Учебный план рассчитан на 44 недели занятий непосредственно в условиях Муниципального бюджетного учреждения «Сосенский центр спорта». Возраст детей, участвующих в реализации программы, 3-12 лет. Программа рассчитана на 108 часов ежегодно. Занятия проходят 3 раза в неделю.

Результат занятий.

Ожидаемым результатом является: развитие и повышение мышечной силы, гибкости, выносливости, координации. чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой.

Совершенствование двигательных качеств, навыков выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений наиболее важных для танцев.

Основной формой подведения итогов реализации программы является выступление и отчетные концерты.

**Тематический план
занятий 1-го года занятий**

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Физическая подготовка	3	2	1
3	Общая физическая подготовка	11	1	10
4	Специальная физическая подготовка	12	1	11
5	Хореография	17	1	16
6	Техническая подготовка	9	0,5	8,5
7	Психологическая подготовка	39	2	37
8	Музыкальная подготовка	9	1	8
9	Выступления	3	0,5	2,5
10	Тестирование	1	0,5	0,5
11	Итоговое занятие	3	0,5	2,5
		108	10,5	97,5

**Учебно-тематический план
занятий 2-3-го года обучения**

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Физическая подготовка	3	2	1
3	Общая физическая подготовка	11	1	10
4	Специальная физическая подготовка	12	1	11
5	Хореография	17	1	16
6	Техническая подготовка	9	0,5	8,5
7	Психологическая подготовка	39	2	37
8	Музыкальная подготовка	9	1	8
9	Выступления	3	0,5	2,5
10	Тестирование	1	0,5	0,5
11	Итоговое занятие	3	0,5	2,5
		108	10,5	97,5

Содержание изучаемого курса

1. Вводное занятие.

Встреча занимающихся. Знакомство. Беседа на тему правила поведения в зале, раздевалке до и после тренировки. Изучение техники безопасности на занятиях и предупреждение травм.

2. Физическая подготовка:

- **общая**
- **специальная**
- **хореография**

В настоящее время в практике спортивных бальных танцев все еще широко распространена методика тренировки, предусматривающая выполнение упражнений физической подготовки в конце занятия. Однако некоторые тренеры, пытаясь модернизировать тренировочный процесс, планируют выполнение специальной работы либо в начале занятия, после общей разминки, либо распределяют равномерно по всему занятию.

Результаты эксперимента позволяют говорить о том, что более эффективный прирост уровня физической подготовки наблюдаются в случае, когда танцоры средства физической подготовки включают в 1 часть тренировки, т.е. на фоне оптимального состояния центральной нервной системы. Однако утомление, вызванное значительными энерготратами при выполнении упражнений физической подготовки, мешает занимающимся эффективно решать задачи теоретической подготовки в основной части занятия. Быстрее наступает усталость, ухудшается координация движений, снижается так называемый коэффициент полезного действия работы по формированию двигательных навыков. Равномерное распределение средств физической подготовки в структуре всего занятия позволяет эффективно решать задачи, как развития физических качеств, так и особенно технического совершенствования. Выполнение в небольших объемах силовых, скоростных и упражнений на гибкость в начале тренировки создает благоприятные предпосылки для развития специальных качеств. Использование в специальной разминке физических упражнений сходных по динамике и кинематической структуре с основными техническими действиями на снаряде, благоприятно сказывается на совершенствовании техники мастерства танцоров. Выполнение упражнений для развития активной и пассивной гибкости в перерывах между подходами в виде смены программы способствует увеличению подготовленности в суставах и создает оптимальные условия для сохранения необходимой амплитуды при выполнении специальных упражнений. Использование в конце занятий упражнений, направленных на восстановление общей специальной выносливости, позволяет успешно решать поставленные задачи.

Задачи хореографической подготовки на этапе начальной подготовки:

1. формирование правильной осанки;
2. воспитание “чистоты” движений;
3. развитие способности выполнять сложно координированные многосуставные движения.

На этапе начального обучения занимающиеся должны освоить элементарные движения во всех суставах тела.

Дуги движения, выполняемые во всех суставах рук, ног, туловища (за исключением грудного отдела позвоночника).

Круговые движения, сгибания и разгибания выполняются во всех суставах тела.

Этап начальной подготовки предлагается разделить на три периода:

1. В первом периоде занимающиеся осваивают изолированные движения во всех суставах.
2. Во втором периоде танцоры овладевают различными совмещениями, т.е. учатся одновременно выполнять два и более симметричных и несимметричных движений.
3. В третьем периоде танцоров обучают уже непосредственно элементам хореографии.

Все элементы желательно выполнять под музыкальное сопровождение.

3.Техническая подготовка

Мышцы запоминают информацию лишь тогда, когда нагрузка на них превышает норму (обычную, каждодневную), когда мышцы нагружаются максимально. На этом основан тренинг во всех видах спорта. Кроме того, мышцы не любят бессмысленных повторений одной и той же информации с одной и той же нагрузкой. Если при каждом повторении не увеличивать нагрузку или амплитуду движения, мышцы это движение не запоминают. Вы можете запомнить это зрительно, но для мышц оно остается чужим, неудобным, не ляжет в основу танца.

Основные положения, позволяющие достигнуть высокой техники:

- Умение успешно, эффективно тренироваться
- Стабильные рабочие отношения в паре
- Умение психологически выдерживать конкуренцию
- Способность рационально использовать силы, время, мысли, взаимоотношения и прочее в карьере
- Финансовая стабильность

- Гармония между профессиональной и личной жизнью
- Уметь делать выбор и принимать решение в сложных ситуациях
- Уметь серьезно работать над каждым элементом
- Умение слушать преподавателя
- Умение вызывать и сохранять особую психологическую атмосферу танца, чувствовать себя в нем
- Умение выигрывать и проигрывать
- Умение уважать своих конкурентов и других танцоров, не достигших еще такого уровня, который есть у вас

Одним из важнейших элементов технической подготовки танцоров является обучение сохранению устойчивости тела в статических положениях и при выполнении различных движений. Это, прежде всего, относится к равновесиям и поворотам.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности применения тренажеров как средство совместной тренировки двигательных и вестибулярных анализаторов в тренировочном процессе.

Психологическая подготовка.

- воспитание морально-волевых, интеллектуальных качеств
- эстетическое воспитание
- психологическая подготовка в процессе тренировки
- психологическая подготовка к соревнованиям

Не все в спортивном танце определяет тренировка как физическое усилие. Секреты успеха действительно выдающихся деятелей культуры тела заключаются не в том, на самом деле, сколько и как прилагается усилий для достижения желаемого результата. Сколько спортсменов – столько способов тренировки, хотя, конечно, есть общие, единые законы чисто физиологические, определяющие правила тренировочных нагрузок. Однако, одних лишь этих правил недостаточно для достижения действительно эффективного результата. Во много раз эффективность тренировок повышает грамотный психологический настрой на работу со своим телом, что есть осознанная работа плюс усилие духа.

Прежде всего, необходимо определиться, как вы воспринимаете дополнительную информацию или работу со своим телом. Если для вас это – еще одна ступень вверх, вам пригодятся эти материалы, если же вы каждый раз от сердца отрываете время и силы, которые вы бы потратили на другие радости жизни – рассказ о настрое на тренировку вам не поможет. Дело в том, насколько важно для вас ваше мастерство. От этого зависит, насколько вы способны концентрироваться на информации, поскольку подготовка к тренировке, настрой на нее и сама тренировка – это, в первую очередь, сосредоточенность и концентрация.

Музыкальная подготовка

Музыка, используемая в стандартных танцах, имеет основные требования – это ритмичность и эмоциональность.

Выбор музыки зависит от того, для какого танца она предназначена. Музыка является сильнейшим средством эстетического воспитания, обладая огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, она способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека.

1. Свит-музыка – “свит” от английского “сладкий”, “приятный”. Термин, применяемый для обозначения разновидностей коммерческой развлекательной и танцевальной музыки сентиментального, напевно-лирического характера, а также родственных ей форм джаза.
2. “Свинг” – от английского “начатие”, “взмах”. Стил оркестрового джаза, синтезировавшего негритянские и европеизированные стилевые формы джазовой музыки. Отличительные признаки: характерная свинговая пульсация, сочетание секционной техники игры сольной импровизации, возросшее значение аранжировки и композиции.

Закон восприятия ритма.

Проблема ритмичности исполнения танца состоит в том, что сначала ухо танцора слышит удар ритма и только после этого тело начинает двигаться. Поэтому, какова бы ни была скорость реакции танцора, он все равно будет опаздывать, хоть и на мельчайшую долю временного интервала. Тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма, готовиться к движению до удара и совершать движения таким образом, чтобы самый устойчивый момент (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар.

Прогнозируемые результаты, тестирование

Первый год занятий.

После первого года обучения, дети знают о названии отдельных упражнений танцевально- ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Ритмично двигаться в различных музыкальных темпах, передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают танцевальные позиции рук и ног, самостоятельно понимают необходимость смены движений в зависимости от смены средств музыкальной выразительности в двух-, трехчастной музыке. Правильно выполняют танцевальные движения и движения с атрибутами.

Второй год занятий.

Дети владеют навыками по различным видам продвижения по залу и приобретают определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Владеют основными хореографическими

упражнениями по программе этого года обучения. Знают и называют основные плясовые движения, понимают их красоту и способы выполнения. Самостоятельно могут исполнить танцы и упражнения. Умеют оценивать собственное исполнение, а также других детей. Имеют большой объем музыкально-слуховых и двигательных представлений.

Третий год занятий.

К концу года дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении игр. Владели основными хореографическими упражнениями этого года и основными танцевальными движениями, различными видами танцевальных шагов. Самостоятельно исполняют танцы. Владели движениями современного танца. Правильно оценивают качество выполнения движений, согласованность их с музыкой. Стремятся творчески передавать выразительность движений в танцах и играх.

Итоговые занятия. Подведение итогов занятий, два раза в год. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого занимающегося. Рекомендации. Задание занимающимся на летний период. Награждение грамотами.

Методическое обеспечение программы

Цель занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только разучивание нового материала и закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Занятие строится по определенной структуре:

1. Вводная часть (подготовка организма к выполнению основной части).
2. Основная часть (используются подводящие упражнения, составляются и разучиваются технические элементы и композиции, а также последующее объяснение техники выполнения технических элементов, совершенствуются изученные композиции).
3. Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку и совершенствование композиции в танце).

Распределение часов по формам занятий

№ п/п	Формы занятий	Кол-во часов
1	Теоретические занятия	50
	-просмотр видеоматериалов	30
2	-анализ литературных источников	20
3	Практические занятия	125
	Самостоятельные занятия	75
	Всего:	250

Список литературы

1. С.В. Филатов “От образного слова – к выразительному движению”, М., 1993.
2. Ю. Слонимский “В честь танца”, М., 1988.
3. Н. Рубштейн “Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым”, М., 2000.
4. С.И. Бекина и др. “Музыка и движение”, М., 1983.
5. В.М. Красовская ст. “О классическом танце” в кн. Н.Базарова, В.Мей “Азбука классического танца”, Л., 1983.
6. А.М. Мессер “Танец. Мысль. Время.”, М., 1990.
7. Н.И. Тарасов “Классический танец”, М., 1981.
8. С. Холфина “Воспоминания классического балета”, М., 1990.
9. Е.П. Валукин “Проблемы наследия в хореографическом искусстве”, М., 1992.

Годовой план мероприятий секции спортивные танцы.

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Количество участников
1	Показательное выступление посвященное Дню защитника отечества	февраль	15
2	Показательное выступление посвященное Международному женскому дню	Март	15
3	Показательное выступление посвященное «Дню Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»	май	15
4	Показательное выступление посвященное Дню России	июнь	15
5	Показательное выступление посвященное Дню семьи, любви и верности	июль	15
6	Показательное выступление посвященное Дню физкультурника	август	15
7	Показательное выступление посвященное Дню народного единства	ноябрь	15
8	Показательное выступление посвященное Новому году	декабрь	15