


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №139
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>«ПРИНЯТО» Решением педагогического совета ГБОУ СОШ № 139 Протокол № 108 от 21.06. 2018 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор Г.П. Волчекова ГБОУ СОШ № 139 Приказ №219 от 21.06.2018г.</p> 
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Для обучающихся 8-16 лет (2-11 классы)

Срок реализации: 2018-2019 учебный год

**Санкт-Петербург
2018 г.**

Введение.

Данная программа относится к физкультурно-спортивному направлению и нацелена на укрепление здоровья и физическое развитие детей.

Человека, занимающегося спортивными бальными танцами, отличают логически оправданные, целесообразно завершённые грациозные движения, собранность. Он всегда подтянут, аккуратен, энергичен, хорошо владеет собой, координационно развит, наделен чувством прекрасного. Танцевальная этика предполагает и естественную культуру общения: простоту, скромность, внимание друг к другу, вежливость, умение считаться с интересами других и ответственность за свои поступки. Танец способствует формированию положительных черт характера: в паре партнер мужествен, по-рыцарски галантен, а партнерша очаровательна своей женственностью – этих качеств так не хватает современному человеку!

Искусство бального танца – это средство музыкального, пластического, спортивного, физического, духовного развития личности. Танцевальная мелодия, пластика жеста и движения органичны для природы человека, воспринимаются им и доставляют истинную радость индивидуального творчества. Систематические тренировки в процессе обучения развивают мускулатуру, устраняют физические недостатки (сутулость, плоскостопие), развивают правильную осанку, красивую легкую походку, элегантные манеры.

Актуальность программы состоит в приобщении молодых людей к миру танца, переориентации от «дворовых» ценностей к ценностям общемировой культуры, ознакомлении их с различными направлениями европейской и латиноамериканской хореографии, истории и культурного наследия музыкальных школ. Посредством танца человек учится выражать свои чувства, мысли, состояние, решая при этом задачу художественного, эстетического и культурного развития.

Новизна программы состоит в том, что занятия спортивными бальными танцами – это один из немногих видов деятельности, позволяющий сочетать «несочетаемое» - искусство, пластику, владение телом, спорт, умение общаться, ритмику движения, образ танца, выработку волевых качеств. Именно в этом заложена основа методики систематической подготовки детей, которая отражает педагогическую целесообразность реализации программы.

Цель: Эстетическое и физическое воспитание детей, способствующее раскрытию и развитию природных задатков (слух, чувство ритма, пластика, координация движений, чувство прекрасного) и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству бального танца.

Задачи:

1. Сформировать интерес к танцу, раскрыв его многообразие и красоту;
2. Обучить основам бального танца;
3. Привить умение слышать и слушать музыку и передавать её содержание в движении;
4. Укрепить костно-мышечный аппарат;
5. Совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
6. Формировать художественно-образное восприятие и мышление;
7. Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
8. Развить трудолюбие и самодисциплину.

- Возраст детей: 8-16 лет
- Срок реализации программы – 1 год.
При желании детей и наличии необходимых организационных условий обучение может быть продолжено по углубленной программе.
- Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю.
- Для совершенствования мастерства в каникулы и выходные рекомендуется выезд на конкурсы спортивных бальных танцев, просмотр испанской и латиноамериканской хореографии в театральных постановках, мюзиклах, балетах и т.д.
- Занятия в группах предполагают дуэтное танцевание.
- Физические способности учащихся, танцевавших ранее и не имевших хореографической подготовки различаются, поэтому программой предусмотрены следующие формы занятий:
 - групповые;
 - индивидуальные (при подготовке к аттестации, соревнованиям, выступлениях на концертах.)

Структура занятия:

- 1) Построение.
- 2) Поклон.
- 3) Разминка и растяжка.
- 4) Пространственно-ориентированные упражнения.
- 5) Тренировка фигур европейской и латиноамериканской программ.
- 6) Разучивание новых движений.
- 7) Построение новой хореографии (схем, связок) используя только что разученные движения и основные фигуры.
- 8) Исполнение схем и связок в музыку.

Ожидаемые результаты.

В конце курса обучения

Ученики будут знать:

- 1) Разминку в центре зала.
- 2) Основные шаги стандартных и латиноамериканских танцев.
- 3) Основы работы мышц и правильного дыхания.
- 4) Терминологию танца.

Ученики будут уметь:

- 1) Самостоятельно выполнять разминку.
- 2) Выполнять синхронно движения и комбинации.
- 3) Исполнять в музыку выученные связки.
- 4) Выделять сильную и слабую долю.

У учеников будет развито:

- 1) Чувство ритма.
- 2) Слух.
- 3) Простейшая координация движений.

У учеников будет воспитано:

- 1) Уважительное отношение к педагогу и занятиям.
- 2) Корректность и такт по отношению к другим учащимся.
- 3) Дисциплинированность.
- 4) Опрятность.
- 5) Привычку к соблюдению правил личной гигиены.

Формы подведения итогов:

- 1) Сочетание теории и практики-«конкурсы мастерства».
- 2) Открытые уроки: мониторинг знаний и умений.
- 3) Показательные выступления.

Форма занятий, планируемых по каждой теме.

Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики). Но также помимо практических, широко используются и теоретические занятия. Во время этих занятий (способами : лекция или беседа) у обучающихся формируются навыки понимания практического применения теоретических знаний.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	
2	Общие развивающие упражнения.	10		10
3	Танцевальная азбука.	22		
3.1	История танцев.	2	2	
3.2	Музыкально-ритмическая деятельность.	11	5	6
3.3	Танцевальные понятия о движении, направлениях, паре.	9	4	5
4	Разучивание и тренировка базовых элементов и фигур.	73		
4.1	Техника основных шагов. Координация. Баланс. Европейская программа.	16	2	14
4.2	Техника основных шагов. Координация. Баланс. Латиноамериканская программа.	19	2	17
4.3	Базовые фигуры. Европейская программа.	19	2	17
4.4	Базовые фигуры. Латиноамериканская программа.	19	2	17
5	Танцевальная практика.	26		
5.1	Танцы европейской программы.	13		13
5.2	Танцы латиноамериканской программы.	13		13
6	Аттестация, подведение итогов, анализ выступлений	11	7	4
	ИТОГО	144		

Календарный учебный график

Возраст /класс	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	количество учебных недель	количество учебных дней в неделю	количество учебных часов в неделю	Всего часов
8-16 лет (2-11 класс)	01.09.2018	25.05.2019	36	2	4	144
Итого:						144

Содержание учебно-тематического плана.

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с одним из многогранных видов искусства - бальным танцем и содержанием программы. Рассказ о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Тема 2. Общие развивающие упражнения.

Разминка - неперемное условие начала каждой тренировки. Разогрев головы, рук, шеи, грудного отдела. Разогрев бедер, таза, ног, коленей, голеностопа, стопы. Наклоны, приседания, бег, прыжки. Махи ногами у станка и лежа на полу. Отжимания от пола (на коленях, с прямыми ногами). Упражнения на вертикальность положения тела. Упражнения на создание мышечного корсета позвоночника. Правильное положение бедер, плеч. Сохранения красивых линий корпуса при исполнении поз. Упражнения на соблюдении осанки, развитие гибкости, пластики.

Тема 3.1 Танцевальная азбука. История танцев.

История возникновения танцев. Европейская и латиноамериканская программы спортивных бальных танцев

Тема 3.2 Танцевальная азбука. Музыкально-ритмическая деятельность.

Развитие чувства ритма и музыкального слуха. Простые ритмы: 2/4;3/4,4/4. Синкопированные ритмы. Тренировочные упражнения на умение слышать сильную долю. Закрепление пройденного материала на примере различных

мелодий. Изучение различных темпов и ритмов. Прослушивание музыкальных композиций в различных ритмах и с различными темпами. Темп: ускорение, замедление: *allegro*, *legato*. Определение четкого и размытого ритма. 10 танцев - 10 ритмов. Развитие образно-эмоционального восприятия музыки.

Прослушивание музыкальных фрагментов с различной эмоциональной окраской, настроением. Возникновение образа под воздействием различных музыкальных фрагментов. Чувства, вызываемые музыкой. Способы их передачи. Подбор движений под определенный музыкальный фрагмент. Подбор музыкальных сопровождений для характерных танцевальных движений.

Тема 3.3 Танцевальная азбука. Танцевальные понятия о движении, направлениях, паре.

Позиции рук и ног. Соблюдение позиций - основа грамотности танцора. Позиции рук: подготовительная, 1,2,3, позиции ног: выворотные (5) и невыворотные (6). Знакомство с позициями в паре. Классификация позиций в паре (в St и La). Позиции в паре в St. Позиции в La. Принципы ориентации в зале и на сцене. Понятия линии танца, центра зала, диагоналей, точек. Движения по линии танца, против линии танца к центру, из центра. Движения по диагоналям.

Тема 4.1 Техника основных шагов. Координация. Баланс. Европейская программа.

Координация движений рук и ног в St. Совместность корпусов при движении в St. Скоординированность шагов в St. Перенос веса вперед, назад боковой шаг. Спуски и подъемы. Противодвижение в корпусе. Фазы шага вперед. Фазы шага назад. Перенос веса по стопе при движении вперед. Перенос веса по стопе при движении назад. Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло. Координация действий партнера и партнерши при исполнении совместных поворотов. Комбинации упражнений на координацию. Статический и динамический баланс. Сохранение равновесия. Сохранение устойчивости. Сбалансированность пары при исполнении позировок. Сбалансированность пары в динамике. Повороты в St. Степени поворота. Внешняя и внутренняя стороны поворота. Пивот. Особенности работы тела в европейской программе. Совершенствование баланса пары. Понятие общего центра. Ведущая роль партнера в St. Статический баланс на подъемах и снижениях. Динамический баланс на подъемах и снижениях. Танцевание в контакте без рук. Танцевание в контакте с закрытыми глазами.

Тема 4.2 Техника основных шагов. Координация. Баланс. Латиноамериканская программа.

Координация движений рук и ног в La. Совместность корпусов при движении в La. Скоординированность шагов в La. Перенос веса вперед, назад боковой шаг. Спуски и подъемы в корпусе. Четыре фазы шага вперед, четыре фазы шага назад, перенос веса по стопе при движении вперед, перенос веса по стопе при движении назад в La. Координация действий рук и ног при исполнении поворотов соло. Координация действий партнера и партнерши в поворотах партнерши под рукой. Координация действий партнера и партнерши при исполнении обоюдных поворотов. Комбинации упражнений на координацию. Статический и динамический баланс. Сохранение равновесия. Сохранение устойчивости. Сбалансированность пары в динамике. Вращения в La. Индивидуальные вращения: спиральные, шене, полуспиральные. Индивидуальные вращения: с подъемами, спот-повороты. вращения в паре: с одинаковыми руками, зеркальные. Вращения в паре: на месте, в продвижении. Особенности работы тела латиноамериканской программе.

Тема 4.3 Базовые фигуры. Европейская программа.

Изучение техники основных шагов, basic - фигуры в St. Медленный вальс - правый поворот, перемены, левый поворот, спин-поворот. Квикстеп - четвертные повороты, локстеп. Танго - поступательный линк, закрытый променад, поступательные боковые шаги. Венский вальс - правый поворот. Медленный фокстрот - шаг-перо, тройной шаг.

Тема 4.4 Базовые фигуры. Латиноамериканская программа.

Изучение техники основных шагов, basic - фигуры в La. Ча-ча-ча - основной шаг, нью-йорк, рука к руке, соло-поворот. Самба - стационарный самба-ход, виск, променадный самба-ход. Джайв - основной шаг на месте (шассе J), смена мест справа налево и слева направо, рок_фоллзвэй, линк. Румба - основной шаг на месте, нью-йорк, повороты дамы под рукой, алемана. Пасодобль - сюр-пляс на месте, сюр-пляс с элевацией, апель, атака, променад. Ча-ча-ча - веер, клюшка кросс-бейсик. Румба - кукарача, хип-твист, раскрытие из хип-твиста, завиток. Самба - вольты, корта-джака, ботафого. Джайв - смена рук за спиной, испанские руки, свивлы, каблук-носок, американский спин.

Тема 5.1 Танцевальная практика. Танцы европейской программы.

Разучивание конкурсных вариаций в танцах: «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Фокстрот», «Квикстеп». Изучение новых фигур в каждом танце.

Тема 5.2 Танцевальная практика. Танцы латиноамериканской программы.

Разучивание конкурсных вариаций в танцах: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасодобль», «Джайв». Изучение новых фигур в каждом танце.

Тема 6. Аттестация, подведение итогов, анализ выступлений.

Подготовка номеров к исполнению их на концертах и праздниках.

Психологическая подготовка: беседа с детьми о взаимоотношениях в паре и коллективе; выполнение творческих заданий, направленных на развитие дружеских отношений. Тесты, зачеты, открытые занятия.

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы основывается на материалах учебника:

«Бальные танцы», Т.А. Лисицкая., М.– Просвещение, 1997

Техника латиноамериканских танцев. Уолтер Лэрд. Москва. 2003 г.
АРТИС

Техника исполнения стандартных танцев. Гай Говард. Москва. 2003 г.
АРТИС

Материально – технические условия реализации программы

- паркетный зал размерами не менее 8x10 м (или спортивный зал);
- технические средства: музыкальный центр, телевизор, компьютер, плеер CD, DVD, CD, DVD диски с записями музыкальных произведений, аудиокассета, видеокамера.

Календарно - тематический план

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1
2.	Общие развивающие упражнения	1
3.	История танцев. Европейская программа(ST)	1
4.	Простые ритмы.3/4	1
5.	Позиции ног.	1
6.	Техника основных шагов .ST.Перенос веса. Фазы шага.	1
7.	Техника основных шагов. LA.Перенос веса.	1
8.	Техника основных шагов .ST.Спуски и подъемы.	1
9.	Техника основных шагов .ST.Смена ног.	1
10.	Простые ритмы.4/4	1
11.	Техника основных шагов. LA.Ча-ча-ча. Основной шаг	1
12.	Общие развивающие упражнения	1
13.	Базовые фигуры.ST.	1
14.	Базовые фигуры.LA.	1
15.	Тренировочные упражнения на умение слышать сильную долю.	1
16.	Позиции ног «выворотные», «невыворотные».	1
17.	Координация рук и ног в ST.	1
18.	Координация рук и ног в LA.	1
19.	Танцы европейской программы. Практика.	1
20.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1
21.	Простые ритмы.2/4.	1

22.	Базовые фигуры.ST.	1
23.	Базовые фигуры.LA.	1
24.	Скоординированность работы ног в LA.	1
25.	Общие развивающие упражнения	1
26.	История танцев. Латиноамериканская программа.(LA)	1
27.	Базовые фигуры.ST.	1
28.	Базовые фигуры.LA.	1
29.	Темп музыки.	1
30.	Танцы европейской программы. Практика.	1
31.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1
32.	Техника основных шагов .ST.Повороты в ST.	1
33.	Координация рук и ног в соло-повороте.	1
34.	Базовые фигуры.ST.	1
35.	Базовые фигуры.LA.	1
36.	Общие развивающие упражнения.	1
37.	Сохранение равновесия в ST.	1
38.	Сохранение равновесия в LA.	1
39.	Танцы европейской программы. Практика.	1
40.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1
41.	Синкопированный ритм.	1
42.	Классификация позиций в паре. ST.	1
43.	Классификация позиций в паре. LA.	1
44.	Базовые фигуры.ST.	1

45.	Базовые фигуры.LA.	1
46.	Танцы европейской программы. Практика.	1
47.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1
48.	Подготовка выступления на концерте.	1
49.	Спуски и подъемы в LA.	1
50.	Базовые фигуры.LA.	1
51.	Базовые фигуры.ST.	1
52.	Общие развивающие упражнения.	1
53.	Прослушивание музыки с различной эмоциональной окраской.	1
54.	Принципы ориентации в зале и на сцене. Линия танца.	1
55.	Движение по линии танца, против линии танца.	1
56.	Базовые фигуры.ST.	1
57.	Базовые фигуры.LA.	1
58.	Координация партнера и партнерши при повороте под рукой.	1
59.	Танцы европейской программы. Практика.	1
60.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1
61.	Развитие образно-эмоционального восприятия музыки.	1
62.	Понятия диагонали и точек в зале.	1
63.	Четкий и «размытый» ритм в музыке и движении .	1
64.	Базовые фигуры.ST.	1
65.	Базовые фигуры.LA.	1
66.	Танцы европейской программы. Практика.	1

67.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1
68.	Общие развивающие упражнения.	1
69.	Техника безопасности, правила поведения на конкурсе.	1
70.	Внешняя и внутренняя сторона поворота.СТ.	1
71.	Базовые фигуры.СТ.	1
72.	Базовые фигуры.ЛА.	1
73.	Психологическая подготовка. Анализ выступлений на конкурсах.	1
74.	Общие развивающие упражнения.	1
75.	Танцы европейской программы. Практика.	1
76.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1
77.	Беседа с детьми о взаимоотношении в паре, в коллективе.	1
78.	Базовые фигуры.СТ.	1
79.	Базовые фигуры.ЛА.	1
80.	Координация действий в паре. Шаги вперед.СТ.	1
81.	Координация действий в паре. Шаги назад.СТ.	1
82.	Понятие диагонали. Движение по диагонали.	1
83.	Техника основных шагов. ЛА. Лок-степ.	1
84.	Вращение в ЛА. Спот-поворот.	1
85.	Базовые фигуры.СТ.	1
86.	Базовые фигуры.ЛА.	1
87.	Прослушивание муз.композиций в различных ритмах и темпах.	1

88.	Танцы европейской программы. Практика	1
89.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1
90.	Комбинация упражнений на координацию. ST.	1
91.	Комбинация упражнений на координацию. LA.	1
92.	Базовые фигуры.ST.	1
93.	Базовые фигуры.LA.	1
94.	Тесты.ST.	1
95.	Тесты. LA.	1
96.	Танцы европейской программы. Практика.	1
97.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1
98.	Общие развивающие упражнения.	1
99.	Баланс в паре при подъеме и снижении. ST.	1
100.	Базовые фигуры.ST.	1
101.	Базовые фигуры.LA.	1
102.	Техника основных шагов. LA. Самба.Баунс.Виск.	1
103.	Техника основных шагов. ST.Правый поворот. Положение стоп.	1
104.	Техника основных шагов. LA. Смена направления.	1
105.	Базовые фигуры.ST.	1
106.	Базовые фигуры.LA.	1
107.	Вращение в LA.Спиральный поворот.	1
108.	Танцы европейской программы. Практика.	1
109.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1

110.	Техника основных шагов.СТ. Пивот.	1
111.	Базовые фигуры.СТ.	1
112.	Базовые фигуры.ЛА.	1
113.	Техника основных шагов.СТ. ЛА. Шаг вперед с поворотом.	1
114.	Общие развивающие упражнения.	1
115.	Внешняя и внутренняя сторона поворот в паре.	1
116.	Техника основных шагов. ЛА.Самба-ход.	1
117.	Базовые фигуры.СТ.	1
118.	Базовые фигуры.ЛА.	1
119.	Танцы европейской программы. Практика.	1
120.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1
121.	Сохранение баланса при повороте.	1
122.	Базовые фигуры.СТ.	1
123.	Базовые фигуры.ЛА.	1
124.	Техника основных шагов. ЛА.Джайв.	1
125.	Способ передачи характера музыки.	1
126.	Подготовка концертных номеров.	1
127.	Общие развивающие упражнения.	1
128.	Базовые фигуры.СТ.	1
129.	Базовые фигуры.ЛА.	1
130.	Психологическая подготовка. Анализ выступлений на конкурсах.	1
131.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1

132.	Танцы европейской программы. Практика.	1
133.	Вращение в LA. Поворот на 3х шагах.	1
134.	Понятие «центра». Общий центр пары.	1
135.	10 танцев-10 ритмов/	1
136.	Вращение в LA.Упражнение на вращение.	1
137.	Тесты.ST.	1
138.	Тесты. LA.	1
139.	Базовые фигуры.ST.	1
140.	Базовые фигуры.LA.	1
141.	Выполнение творческих заданий.	1
142.	Танцы европейской программы. Практика.	1
143.	Танцы латиноамериканской программы. Практика.	1
144.	Подведение итогов. Открытое занятие.	1
	ИТОГО	144

Кадровые условия реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ осуществляют педагоги дополнительного образования ГБОУ СОШ № 139. Курирует реализацию дополнительных общеобразовательных программ организатор платных услуг. Непосредственное управление осуществляет директор школы.

Материально – технические условия реализации программы

- паркетный зал размерами не менее 8x10 м (или спортивный зал);
- технические средства: музыкальный центр, телевизор, компьютер, плеер CD, DVD, CD, DVD диски с записями музыкальных произведений, аудиокассета, видеокамера.

Требования к подбору музыкальных произведений:

– музыкальное произведение должно иметь ярко выраженный ритмический рисунок исполняемого танца. Подбор музыкальных произведений в разделе «Европейские танцы» и в разделе «Латиноамериканские танцы» производится в соответствии с правилами, принятыми в СТС России:

- ярко выраженный ритмический рисунок;
- темп музыкальных произведений:

Медленный вальс – 29 тактов в минуту (т.м.)

Венский вальс – 60 т.м.

Квикстеп – 50-52 т.м.

Медленный фокстрот – 29 т.м.

Танго – 32 т.м.

Самба – 50 т.м.

Ча-ча-ча – 32 т.м.

Румба – 25 т.м.

Посодобль – 60 т.м.

Для каждой группы танцоров анализируются следующие параметры танцевальной композиции:

- координационная сложность движений применительно к достигнутому уровню сложности конкретной группы;
- объем движений;
- переключаемость движений;
- интенсивность нагрузки.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 ударов в минуту, которому соответствует быстрый бег, прыжки. Т. Лисицкая предлагает следующие критерии для подбора упражнений для подбора музыки:

- быстрый бег – 160 ударов в минуту (у.м.);
- подскоки, галоп – 120-150 у.м.;
- маховые движения – 80-90 у.м.;
- наклоны – 70 у.м.;
- повороты, наклоны, растягивания – 40-60 у.м.

Определение сложности музыкально – ритмических композиций, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка и группы в целом.

Динамика развития композиционных программ должна строго соблюдать принцип «от простого к сложному». Движения вперед в плане усложнения музыкально-ритмических упражнений и танцевальных композиций должно осуществляться только на базе уже освоенного подготовительного материала.

Приложение 2

В процессе занятий спортивными бальными танцами развиваются и тренируются множество физических качеств, таких как: сила, гибкость, ловкость, быстрота реакции скорость движения, выносливость, а также формируется хорошая осанка корпуса.

I. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила подразделяется на три группы:

1. **общего воздействия** (задействовано во время работы не менее 2/3 общего объема мышц):
2. **регионального** (задействовано во время работы от 1/3 до 2/3 общего объема мышц):
3. **локального** (задействовано, соответственно, менее 1/3 мышц).

Применяемые методы

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод повторных усилий.
3. Метод работы до «отказа».
4. Изометрический (статический) метод.

II. Гибкость – подвижность в суставах, способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения на гибкость на одном занятии выполняются 2-3 раза. В подготовительную часть занятия включают специальную разминку; после хорошего «разогрева» организма 6-8 упражнений для мышечного суставного аппарата в чередовании с основной темой занятия. В заключительной части занятия тренируют упражнения на растягивание (примерно 8-10 упражнений) в сочетании с упражнениями на расслабленной на самомассаж.

Методы развития гибкости:

Метод многократного растягивания. Метод основан на свойстве мышц растягиваться при многократных повторениях упражнения.

1. **Метод статического растягивания.** Метод основан на зависимости величины растягивания от продолжительности.
2. **Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.** Данный метод основан на том, что в мышцах в состоянии покоя постоянно поддерживается слабое напряжение (тонус) и скелетная мышца в состоянии покоя способна растягиваться до 30-40% своей длины.

III. Ловкость – способность быстро и легко овладевать новыми движениями (быстро обучаться), осознанно выполняя движения, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить «оптимальное» решение. Ловкость несет в себе отпечаток индивидуальности, как и любое качество. Ловкость - концентрат жизненного опыта, несет в себе отпечаток индивидуальности, как любое качество, связанное с психикой. Ловкость у каждого человека «качественна и неповторима».

К методам развития ловкости относят метод повторного, непрерывного, равномерного и переменного выполнения упражнений и методы контрастного выполнения упражнений с последующим сближением требований контрастности.

Ловкость формируется в процессе всей жизни человека и базируется на врожденных и приобретенных движениях. Развитие ловкости осуществляется двумя путями:

1. Развитие способности осваивать сложные в координационном смысле движения (пополнение двигательного опыта новым содержанием).
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, с преодолением координационных трудностей.

IV. Быстрота

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальное время. Физический механизм основан на скоростных характеристиках прохождения нервных процессов. Быстрота - характеризуется, как многофункциональное свойство центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата.

Выделяют 3 формы быстроты:

1. Латентное (запаздывающее) время двигательной реакции.
2. Скорость одиночного движения
3. Частота движений.

Методика развития.

Максимальная скорость движения зависит не только от скоростных возможностей нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от: силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений.

Применяемые методы. Существуют следующие методы оценки быстроты: повторный, переменный и соревновательный.

- **Повторный метод** характеризуется увеличением частоты движения до максимального.
- **Переменный метод** характеризуется чередованием движений от предельной частоты и интенсивности до минимальных характеристик.

V. Выносливость - это способность противостоять физическому и психическому утомлению. Выносливость выражается в виде: а) общей выносливостью, б) специальной выносливостью. Выносливость преимущественно развивается циклическими упражнениями. Методика развития выносливости - это система рекомендаций, которые необходимо выполнять для достижения оптимального оздоровительного эффекта и сведения к минимуму возможных осложнений в виде травм и заболеваний. Она включает рекомендации по методам развития выносливости: по организации занятий оздоровительным бегом, по структуре занятий, по гигиеническим мероприятиям, по предупреждению травматизма.

Осанка — привычная поза непринужденно стоящего человека без активного физического напряжения. Способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в целом. Характеризуется симметричным развитием левой и правой частей тела, умеренным изгибом позвоночника. Шейный и поясничный отделы слегка прогнуты вперед, грудной – назад. Лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

Методика формирования осанки: Необходимо равномерно развивать мышцы всего тела. Прежде всего, статическую силу мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, подвижность позвоночника. Применяем специальные упражнения и составляем комплекс этих упражнений для каждого обучаемого.

Список литературы для педагога

1. Техника латиноамериканских танцев. Уолтер Лэрд. Москва. 2003 г. АРТИС
2. Техника исполнения стандартных танцев. Гай Говард. Москва. 2003 г. АРТИС
3. «Все танцы». Ги Дени, Люк Дассвиль. Киев. 1983 г.
4. Материалы научно-методического совещания по проблемам развития
5. спортивных танцев. Москва. 30 – 31 октября 1997 г., РГА ФК
6. «Перспективные направления и формы обучения танцам» Ю. Пин С-Петербург 1995 г.
7. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и
8. социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844
9. Перечень фигур европейских танцев, разрешенных для использования на
10. соревнованиях системы СТСР парами «Е», «D» и «С» классов. СТСР 2012 г.
11. С.В. Филатов «От образного слова – к выразительному движению», М., 1993.
12. Ю. Слонимский «В честь танца», М., 1988.
13. Н. Рубштейн «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
14. С.И. Бекина и др. «Музыка и движение», М., 1983.
15. В.М. Красовская ст. «О классическом танце» в кн. Н. Базарова, В. Мей «Азбука классического танца», Л., 1983.
16. А.М. Мессер «Танец. Мысль. Время.», М., 1990.
17. Н.И. Тарасов «Классический танец», М., 1981.
18. Семенова И.Е. «Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев». - М.: РГАФК, 1999. – 4 с.
19. «Современные бальные танцы». Под. ред. Стриганова В.М., Уральской В.И., М. Просвещение, 1979.
20. Неверкович С.Д., Хозяинов Г.И. «Основы обучения и воспитания». М., 1997.
21. О.К. Грачев, «Физическая культура для детей», М., 2005, издательский центр «МарТ».
22. Лечебная физическая культура, 3-е изд., под ред. С.Н. Попова, издательский центр «Академия», М., 2006.
23. «Бальные танцы», Т.А. Лисицкая., М.– Просвещение, 1997

Интернет-ресурсы

www.dancesport.ru

www.tancor.ru

www.ftsspb.ru