ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА «НЕГЕ» ГОРОДА ТЮМЕНИ

Рассмотрена и согласована на
Педагогическом Совете
«30» августа 2023г.
Протокол №1

Согласовано директором МАОУ
гимназии №5 города Тюмени
от 30 августа 2023г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО САШ «НЕГЕ»
города Тюмени
_____ Голдинов В.А.
«30» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 7-18

Автор-составитель:
Вавилов А.В. – тренер-преподаватель
МАУ ДО САШ «НЕГЕ» города Тюмени

ТЮМЕНЬ
2023 год

Оглавление

№	Раздел	Страница
1	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-13
2	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	14-65
3	Список использованной литературы	66-69

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка. Нормативная база

Программа спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт» разработана с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательств в сфере образования и физической культуры и спорта, и в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
3. Федеральным законом РФ от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказом Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»,
5. Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
(Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 №61238).
6. Санитарные правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
Зарегистрирован Минюстом России 18 декабря 2020 г.
Регистрационный № 61573

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Спортивные бальные танцы затрагивают сферы жизни: музыкальную, спортивную, творческую и относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности.

Актуальность программы связана с развитием танцевального спорта, требующего использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника. В специфичности условий спортивного бального танца (учебнотренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека. Обучающийся танцевальным действиям воспитанник сознательно контролирует движения своего тела, целенаправленно перемещается в пространстве с помощью собственных усилий. В результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

Новизна

Спортивная деятельность в целом и занятия - управляемый педагогический процесс. Он характеризуется двумя контурами регулирования. Один из них внешний, со стороны педагога - тренера, со стороны коллектива, другой - внутренний, со стороны самого спортсмена. Внешний контур регулирования включает всю совокупность воздействия тренера и коллектива на спортсмена. Внутренний контур связан с восприятием, активной переработкой внешних воздействий, их реализацией спортсменом не только на тренировке, в условиях соревнований, но в других сферах жизни и деятельности. Он представляет собой основанную на самостоятельности мысли и действий сознательную (психическую) саморегуляцию спортсменом своей собственной жизнедеятельности, в частности двигательной своих состояний, своих действий, поступков, поведения в целом.

Решая задачи управления процессом спортивной тренировки, программа предусматривает понимание этих двух контуров регулирования, имея в виду их взаимодействие. Умение управлять собой - не природный дар, ему тоже следует обучать, нужно воспитывать потребность в саморегуляции в целях самосовершенствования. Это важно для спортсмена, так как участие в соревнованиях требует умения управлять собой в необычных, экстремальных (требующих максимального напряжения всех физических и духовных сил) условиях. Достигается это за счет волевой саморегуляции. Она может быть эффективной при условии достаточно высокой идейной, моральной, технической, физической, тактической, теоретической подготовленности и создания состояния психической готовности к каждому конкретному соревнованию и выступлению. В этом содержании и заключается *новизна* программы.

Педагогическая целесообразность в системе спортивно-танцевальных занятий и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. В программе четко определена роль педагога, место и функции воспитанников, их совместная деятельность, направленная на реализацию задач образовательного и воспитательного характера. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание

физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза.

Практическая значимость изучаемого материала. Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности, бальные танцы развивают самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, ловкость, подвижность, общую выносливость. Танцевальные движения способствуют хорошему самочувствию, «заряжают» бодрым настроением и энергией, воспитывают самостоятельную двигательную активность, формируют привычку к здоровому образу жизни. Создание эффективной формы учебного процесса, имеющего в своей основе спортивные бальные танцы, органически связанные с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Танцы являются своеобразным способом невербального коммуникативного общения.

Спортивные бальные танцы, как вид деятельности, имеет превосходно разработанную методику воспитания личности в системе общечеловеческих ценностей. При формировании специфического технико-тактического стиля деятельности, идейных основ поведения, этических норм и навыков создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в отечественную культуру и спорт. Развивается интеллектуальное и духовное эго личности, укрепляется психическое и физическое здоровье.

Цель и задачи программы

Цель – развитие физических качеств, специальных двигательных умений, психических функций, необходимых для успешной деятельности в бальных танцах.

Задачи: ***Образовательные:***

Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

Освоение подготовительных подводящих, простейших базовых фигур и движений.

Овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.

Начальная музыкально - двигательная подготовка, музыкальная грамота, игры и импровизация под музыку.

Знакомство с основами танцевального этикета. ***Развивающие:***

Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей.

Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.

Развитие умения ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации. ***Воспитательные:***

Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Воспитание настойчивости и чувства прекрасного

Формирование спортивного трудолюбия

Воспитание оптимистической оценки неудач, выдержки, самообладания, доброжелательных отношений в паре.

Сохранение высокого уровня эффективности деятельности при экстремальных условиях.

Учебно-тематический план (4 часа)

№ п/п	Название раздела\темы\ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации\контроля
			теория	практика	всего	
1 год обучения						
1	Введение в программу. История рождения танца	Учебное занятие	1		1	Текущий контроль
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Учебное занятие	2	45	47	Текущий контроль
3	Музыкально-двигательное обучение, музыкальные игры	Учебное занятие	3	29	32	Текущий контроль
4	Специальная физическая подготовка (СФП) Упражнения на развитие координационных	Учебное занятие	4	45	49	Текущий контроль
5	Массовые танцы - диско, авторская композиция	Учебное занятие	2	31	33	Текущий контроль
6	Хореографическая подготовка	Учебное	2	42	44	Текущий контроль
	Итоговая работа	занятие зачет		2	2	Самостоятельная работа
	Итого 1 год обучения		5	203	208	
2 год обучения						
1	Музыкально-двигательное обучение, музыкальные игры Упражнения на развитие координационных	Учебное занятие	1		1	Текущий контроль
2	Основы стандартных танцев, ТБ	Учебное занятие	2	45	47	Текущий контроль
3	Техника медленного вальса, ТБ	Учебное занятие	2	43	45	Текущий контроль

4	Техника квикстепа, ТБ	Учебное занятие	1	37	38	Текущий контроль
5	Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы, ТБ	Учебное занятие	2	41	43	Текущий контроль
6	Специальная программа (классика), ТБ	Учебное занятие	2	30	32	Текущий контроль
	Итоговая работа	зачет		2	2	Самостоятельная работа
	Итого 2 год обучения		10	198	208	
3 год обучения						
1	Техника ча-ча-ча, ТБ	Учебное занятие	1	21	22	Текущий контроль
2	Музыкально-двигательное обучение, музыкальные игры. Упражнения на развитие координационных способностей, ТБ	Учебное занятие	1	30	31	Текущий контроль
3	Техника джайва, ТБ	Учебное занятие	1	34	35	Текущий контроль
4	Техника европейских танцев (полька, вару-вару), ТБ	Учебное занятие	1	39	40	Текущий контроль
5	Технико-тактическая подготовка (Латиноамериканская	Учебное занятие	1	34	35	Текущий контроль
6	Специальная программа (классика), ТБ	Учебное занятие	2	41	43	Текущий контроль
	Итоговая работа	зачет		2	2	Самостоятельная работа
	Итого 3 год обучения		7	201	208	
4 год обучения						
1	Восстановительные упражнения, корригирующая	Учебное занятие	2	39	41	Текущий контроль
2	Специальная подготовка (Европейская программа), ТБ	Учебное занятие	2	36	38	Текущий контроль
3	Музыкально-двигательное обучение, музыкальные игры Упражнения на развитие координационных способностей ТБ	Учебное занятие	1	48	49	Текущий контроль
4	Техника медленного вальса, ТБ	Учебное занятие	1	32	33	Текущий контроль
5	Технико-тактическая подготовка (Латиноамериканская программа), ТБ	Учебное занятие	2	42	44	Текущий контроль
	Итоговая работа	зачет		2	2	Самостоятельная работа
	Итого 4 год обучения		8	200	208	
5 год обучения						

1	Упражнения на развитие координационных способностей, ТБ	Учебное занятие	1	27	28	Текущий контроль
2	Музыкально-двигательное обучение, музыкальные игры, ТБ	Учебное занятие	1	30	31	Текущий контроль
3	Восстановительные упражнения, корригирующая гимнастика	Учебное занятие	2	28	30	Текущий контроль
4	ОФП, СФП, ТБ	Учебное занятие	2	43	45	Текущий контроль
5	Специальная подготовка (Европейская программа), ТБ	Учебное занятие	2	35	37	Текущий контроль
6	Восстановительные упражнения, ТБ	Учебное занятие	1	34	35	Текущий контроль
	Итоговая работа	зачет		1	2	Самостоятельная работа
	Итого 5 год обучения		9	199	208	
	Итого		39	1001	1040	

Содержание программы.

Введение в программу.

Правила поведения и техники безопасности. Знакомство с детьми.

История рождения танца (теория)

Медленный вальс

настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое;
жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть; цвет
теплый, мягкий; музыкальный размер 3/4; тактов в минуту 29-
30; акцент на 1 удар;
подъем и снижение: начинается подъем а конце 1 счета, продолжается подъем на 2 и 3, снижение в конце 3. *Квикстеп*

движение быстрое, легкое, воздушное, стремительное, скоростное; настроение веселое, отличное, радостное, шутливое, остроумное: жизненность: праздник, удача, удовольствие; цвет яркий; музыкальный размер 4/4; тактов в минуту 50-52; акцент на 1 и 3 удар; подъем и снижение: начинается подъем в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, спуск - 4.

Самба

Характеристики самбы: движение ритмичное, быстрое,
подвижное, стелящееся; настроение радостное,
задорное, веселое; жизненность: карнавал;
цвет радуга;
музыкальный размер: 2/4 или 4/4; тактов в минуту 50-52;
акцент на 1 и 2 (1 сильнее) удар; подъем и снижение:
пружинящее (баунс) движение самбы. *Ча-ча-ча* движение

яркое, страстное, четкое; настроение игривое, веселое,
живое; жизненность: легкий флирт, игра; цвет
мерцающий; музыкальный размер 4/4; тактов в минуту 30-
32; акцент на 1 и 3 (1 сильнее) удар; подъем и снижение
отсутствуют. *Джайв*
движение ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков;
настроение задорное, шутливое, заигрывания;
жизненность веселье, праздник, активный отдых;
цвет яркий; музыкальный размер 4/4; тактов в
минуту 40-44; акцент на 1 и 3 или 2 и 4 или 1, 2,
3, 4 удар; подъем и снижение отсутствуют.

Общая физическая подготовка. Основные средства ОФП на раннем этапе обучения; строевые, общеразвивающие, игровые элементы танцев.

1. Упражнения на гибкость и силу:

Пассивно-маховые, пружинные движения;
Активно-скоростносиловые, с резиновым жгутом; мышцы
шеи (повороты, расслабления, вращения);
мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания,
расслабления, маховые, круговые коленями);
мышцы спины; мышцы
брюшного пресса; мышцы
голени и стопы; мышцы
бедра.

2. Складка (стоя, сидя).
3. Шпагаты.
4. Упражнения на развитие быстроты: скакалка, бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения.
5. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.
6. Упражнения на развитие ловкости:

статические, динамические равновесия "в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

Специальная физическая подготовка 1.

Виды шагов на полупальцах:
мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (с приставкой) вправо, влево, вперед, назад, скрестный, в полуприседе на носках, перекатный, в противоходе, галоп.

2. Виды бега:

на полупальцах, высокий, назад, боком скрестно

3. Наклоны: вперед, в сторону, назад.

4. Упражнения в равновесии на баланс:

стойка на носках на двух, на одной ноге, переход с одной ноги на другую с носка на носок, равновесия 5. Волны:

волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая.

6. Вращения:

переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ; пивоты.

7. Подводящие упражнения к медленному вальсу, быстрому фокстроту.

Схема хореографической подготовки

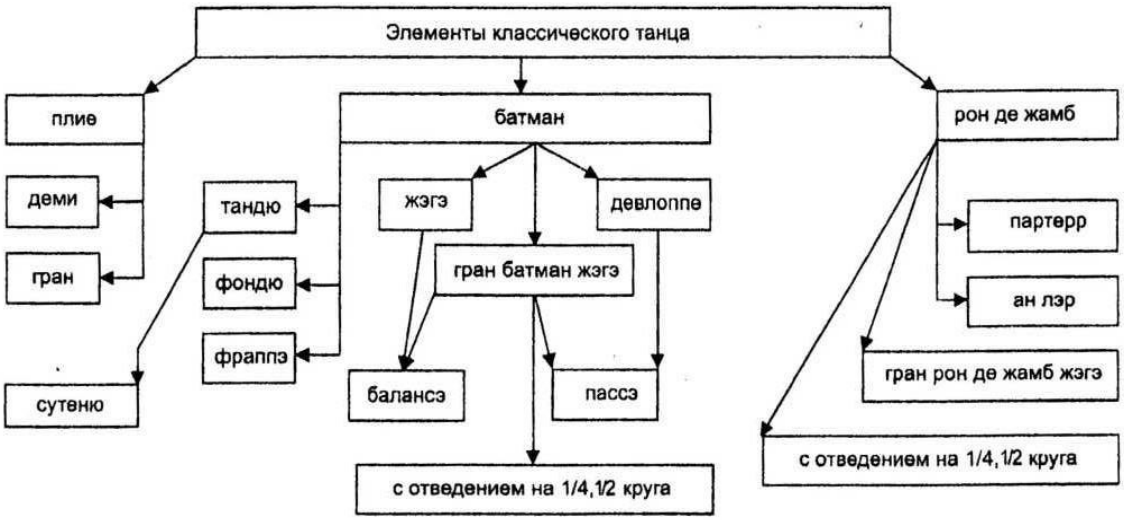

Рис. 2

8. Подводящие упражнения к танцам самба, ча-ча-ча, джайзу. *Массовые танцы - диско, авторская композиция:* шаги в пружинке, кик бол чейнч, волна, шаги в выпад, шаг меренги; вращение рук в лицевой плоскости с отведением ноги в сторону и назад; позиция в «прогиб», вращение рук «мельница».

Хореографическая подготовка (Рис. 2):

позиции рук, позиции ног, демиплие (1, 2, 3 поз.), гранд плие (1, 2, 3 поз.), батман тандю (1, 2, 3 поз.) крестом, батман релеве, гранд батман жэтэ (1, 2, 3 поз.).

Музыкально-двигательное обучение, музыкальные игры (теория)

Музыкальность как ритмическая основа: активное восприятие музыки, реализованное в ритмике, хореографии, экзерсисе, движении, танце. Возможность слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко двигаться в ритме определенной музыки. Прослушивание тем мелодий, реакция на музыку движением, ритмичные движения в соответствии с характерным ритмом музыки, способность изменять ритм (переходить от одного ритма к другому). Музыкальные размеры и ритмы изучаемых танцев. Выделение акцентов хлопками и притопами.

Основы стандартных танцев:

Стойка и линии тела. Направления движения и равнения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс, прогулка. Ведение и следование. Критерии оценок.

Основы латиноамериканских танцев (теория):

Стойка и линии тела. Направления движения и равнения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов), позиция, баланс, прогулка, ведение и следование.

Критерии оценок.

Техника медленного вальса. Краткая характеристика танца.
Практика:
показ, изучение, исполнение в паре; «качели», «маленький квадрат», «большой квадрат», правый поворот, перемена, левый поворот.
Техника квикстепа. Краткая характеристика танца.
Практика:
четвертной поворот, локк - степ, локк - степ назад, типпль - шассе вправо.
Техника самбы. Краткая характеристика танца.
Практика: основной ход, виск вправо, виск влево, вольтовый поворот на месте (дама), ботофого, вольта с продвижением вправо и влево, раскручивание от руки, «майское дерево», различные типы самба - ходов.
Техника ча-ча-ча. Краткая арактеристика танца. *Практика:* ча-ча-ча шассе, основной ход, чек, ход назад, чек с поворотом вправо и влево (нью-йорк), основной кросс, веер.
Техника джайва. Краткая характеристика танца.
Практика
джайв шассе, степ-рок, линк-рок, фолловэй-рок, фолловэй - троуэвзй; американский спин.
Аттестация. Открытое занятие.
Восстановительные мероприятия. Педагогические средства восстановления:
рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев, чередование нагрузок по направленности; создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса. *В конце первого года обучения дети будут* знать:
- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально-двигательной подготовки;
- основы музыкальной грамоты;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца;
- основы этикета;
- простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- технику построения основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах. уметь:

исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
исполнять подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.

Цель: освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение базовых фигур танцев. Специальная техническая подготовка и формирование стиля выполнения фигур и танцев.

Задачи

Образовательные:

Начальная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев.

Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Ритмическая подготовка.

Формирование понимания структуры танца.

Построение композиций танцев из фигур, разделение фигуры на единичные технические действия (ЕТД).

Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

Развивающие:

Укрепление здоровья и гармоничное развитие форми функций организма воспитанников.

Формирование правильной осанки танцевального стиля выполнения фигур танца.

Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

Совершенствование специально - двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом).

Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

Регулярное участие в соревнованиях *Воспитательные:*

Базовая психологическая подготовка.

Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.

Воспитание творческой активности, привитие необходимых гигиенических навыков.

1.4 Планируемые результаты

В этой части необходимо сформулировать: личностные – социальные компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе;

метапредметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы; предметные - требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе (т.е. что он должен знать и
уметь);

Данные характеристики формулируются с учетом цели и содержания программы.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарно-тематическое планирование (4 часа в неделю)

№ п/п	месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1 год обучения							
1	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Введение в программу	По расписанию	текущий
2	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-музыкальная грамота, акценты.	По расписанию	текущий
3	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП,Латиноамериканская программа-музыкальная грамота,акценты.	По расписанию	текущий
4	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
5	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	самостоятел ьная работа
6	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного вальса.	По расписанию	текущий
7	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-постановка корпуса.	По расписанию	текущий
8	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП,Латиноамериканская программа-постановка корпуса.	По расписанию	текущий
9	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
10	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Самбы..	По расписанию	текущий
11	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-розиции рук.	По расписанию	текущий
12	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП,Латиноамермканская программа-варианты соединения рук.	По расписанию	текущий
13	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Венский вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
14	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Румба-специальные упражнения.	По расписанию	конкурс

15	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Венского вальса.	По расписанию	текущий
16	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-степени поворотов.	По расписанию	текущий
17	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Латиноамериканская программа-чековый ход.	По расписанию	текущий
18	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Медленный фокстрот-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
20	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Пасадобль-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
21	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного вальса.	По расписанию	текущий
22	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-музыкальная грамота,темп.	По расписанию	текущий
23	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Латиноамериканская программа-музыкальная грамота,темп.	По расписанию	текущий
24	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Квикстеп-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
25	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Джайв-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
26	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Ча-ча-ча.	По расписанию	текущий
27	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-спуски,подъёмы.	По расписанию	текущий
28	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-латинский крест.	По расписанию	текущий
29	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
30	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
31	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Хорерграфия Венского вальса.	По расписанию	текущий
32	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская прграмма-позиции стоп.	По расписанию	текущий
33	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-типы ведения в паре.	По расписанию	текущий

34	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Танго-специальные упражнения	По расписанию	самостоятельная работа
35	Январь	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
36	Январь	По расписанию	учебные	2	Хореография Румбы.	По расписанию	текущий
37	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП. Европейская программа-свей.	По расписанию	текущий
38	Январь	По расписанию	учебные	2	Корригирующая гимнастика	По расписанию	текущий
39	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП. Латиноамериканская программа-позиции стоп.	По расписанию	текущий
40	Январь	По расписанию	учебные	2	Квикстеп-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
41	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП. Европейская программа-противодвижение в корпусе.	По расписанию	текущий
42	Январь	По расписанию	учебные	2	Дыхательная гимнастика	По расписанию	Текущий
43	Январь	По расписанию	учебные	2	Венский вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
44	Февраль	По расписанию	учебные	2	Румба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
45	Февраль	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская прграмма-браш.	По расписанию	текущий
46	Февраль	По расписанию	учебные	2	Медленный фокстрот-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
47	Февраль	По расписанию	учебные	2	Пасадобль-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
48	Февраль	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного фокстрота.	По расписанию	текущий
49	Февраль	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа. Музыкальная грамота-метроритм.	По расписанию	текущий
50	Февраль	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа. Музыкальная грамота-метроритм.	По расписанию	текущий
51	Февраль	По расписанию	учебные	2	Квикстеп-специальные упражнения.	По расписанию	текущий

52	Февраль	По расписанию	учебные	2	Джайв-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
53	Март	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-позиции в паре, линии тела.	По расписанию	текущий
54	Март	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
55	Март	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
56	Март	По расписанию	учебные	2	Хореография Джайва.	По расписанию	текущий
57	Март	По расписанию	учебные	2	Хореография квикстепа.	По расписанию	текущий
58	Март	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-позиции в паре, линии тела.	По расписанию	текущий
59	Март	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа Музыкальная грамота-характер музыки.	По расписанию	текущий
60	Март	По расписанию	учебные	2	Медленный фокстрот-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
61	Март	По расписанию	учебные	2	СФП. Упражнения на координацию	По расписанию	текущий
62	Апрель	По расписанию	учебные	2	Восстановительные упражнения	По расписанию	самостоятельная работа
63	Апрель	По расписанию	учебные	2	Хореография Венского вальса.	По расписанию	текущий
64	Апрель	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-каблучный поворот.	По расписанию	текущий
65	Апрель	По расписанию	учебные	2	Восстановительные упражнения	По расписанию	текущий
66	Апрель	По расписанию	учебные	2	Хореография Венского вальса.	По расписанию	текущий
67	Апрель	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-внутренняя сторона поворота.	По расписанию	текущий
68	Апрель	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программазадержанный ход.	По расписанию	текущий
69	Апрель	По расписанию	учебные	2	Танго-специальные упражнения.	По расписанию	текущий

70	Апрель	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
71	Май	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного вальса открытый класс.	По расписанию	
72	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-внешняя сторона поворота.	По расписанию	текущий
73	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-основные позиции в паре.	По расписанию	текущий
74	Май	По расписанию	учебные	2	Венский вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
75	Май	По расписанию	учебные	2	Румба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
76	Май	По расписанию	учебные	2	Хореография Самбы открытый класс.	По расписанию	текущий
77	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа Музыкальная грамота-характер музыки.	По расписанию	текущий
78	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа Музыкальная грамота-характер музыки.	По расписанию	текущий
79	Май	По расписанию	учебные	2	Медленный фокстрот-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
80	Июнь	По расписанию	учебные	2	Дыхательная гимнастика	По расписанию	текущий
81	Июнь	По расписанию	учебные	2	Общеразвивающие упражнения	По расписанию	текущий
82	Июнь	По расписанию	учебные	2	СФП. Упражнения на координацию	По расписанию	текущий
83	Июнь	По расписанию	учебные	2	Пасадобль-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
84	Июнь	По расписанию	учебные	2	Хореография Танго открытый класс.	По расписанию	текущий
85	Июнь	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-шаги вперёд, шаги назад.	По расписанию	текущий
86	Июнь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-шаги вперёд, шаги назад.	По расписанию	текущий
87	Июнь	По расписанию	учебные	2	Квикстеп-специальные упражнения.	По расписанию	текущий

88	Июль	По расписанию	учебные	2	Джайв-специальные упражнения.	По расписанию	самостоятельная работа
89	Июль	По расписанию	учебные	2	Хореография Ча-ча-ча открытый класс.	По расписанию	текущий
90	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-открытый и закрытый поворот.	По расписанию	текущий
91	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-ход вперёд и назад в теневой позиции.	По расписанию	текущий
92	Июль	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
93	Июль	По расписанию	учебные	2	Восстанавливающие упражнения	По расписанию	текущий
94	Июль	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
94	Июль	По расписанию	учебные	2	Восстановительные упражнения	По расписанию	текущий
95	Июль	По расписанию	учебные	2	Хореография Венского вальса.	По расписанию	текущий
96	Август	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-каблучный поворот.	По расписанию	текущий
97	Август	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программаальтернативное основное движение.	По расписанию	текущий
98	Август	По расписанию	учебные	2	Танго-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
99	Август	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская прграмма-браш.	По расписанию	текущий
100	Август	По расписанию	учебные	2	Восстановительные упражнения	По расписанию	текущий
101	Август	По расписанию	учебные	2	Хореография Венского вальса.	По расписанию	текущий
102	Август	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-каблучный поворот.	По расписанию	текущий
103	Август	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программаальтернативное основное движение.	По расписанию	текущий
104	Август	По расписанию	итоговое занятие	2	Итоговое занятие	По расписанию	Самостоятельная работа

2 год обучения							
1	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Введение. Разминка	По расписанию	текущий
2	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Джайв-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
3	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Румбы открытый класс.	По расписанию	текущий
4	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
5	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Джайв-специальные упражнения.	По расписанию	самостоятельная работа
6	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Джайва, открытый класс.	По расписанию	текущий
7	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-ритм и доли такта.	По расписанию	текущий
8	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Мелленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
9	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
10	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Квикстепа, открытый класс.	По расписанию	текущий
11	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-каблучный поворот,каблучный пул.	По расписанию	текущий
12	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-работа стопы, позиции ног.	По расписанию	текущий
13	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Танго-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
14	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	конкурс
15	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Самбы, открытый класс.	По расписанию	текущий
16	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-противодвижение в корпусе,СВМ.	По расписанию	текущий
17	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латинноамериканская программазадержанный ход вперёд, назад.	По расписанию	текущий

18	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Венский вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
20	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Румба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
21	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного вальса,открытый класс.	По расписанию	текущий
22	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-положение рук в паре.	По расписанию	текущий
23	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП латиноамериканская программа-смена ног, позиций в паре.	По расписанию	текущий
24	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Медленный фокстрот-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
25	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Ча-ча-ча	По расписанию	текущий
26	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Пасадобль-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
27	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Хореография медленного фокстрота,открытый класс.	По расписанию	текущий
28	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-форма,дизайн пары.	По расписанию	текущий
29	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-базовые ритмы и их наполнение.	По расписанию	текущий
30	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Квикстеп-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
31	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Джайв-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
32	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Пасадобля, открытый класс.	По расписанию	текущий
33	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-принципы поступательного движения.	По расписанию	текущий
34	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-развитие ритма.	По расписанию	самостоятельная работа
35	Январь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
36	Январь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий

37	Январь	По расписанию	учебные	2	Хореография Квикстепа, открытый класс.	По расписанию	текущий
38	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП европейская программа-границы формы иобъёма.	По расписанию	текущий
39	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-принципы поступательного движения.	По расписанию	текущий
40	Январь	По расписанию	учебные	2	Танго специальные упражнения.	По расписанию	текущий
41	Январь	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
42	Январь	По расписанию	учебные	2	Хореография Джайва,открытый класс.	По расписанию	текущий
43	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-презинтация в паре.	По расписанию	текущий
44	Февраль	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
45	Февраль	По расписанию	учебные	2	Латина – баланс и индивидуальное движение танцоров.	По расписанию	текущий
46	Февраль	По расписанию	учебные	2	Стандарт – баланс и индивидуальное движение танцоров.	По расписанию	текущий
47	Февраль	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
48	Февраль	По расписанию	учебные	2	Самба – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
49	Февраль	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
50	Февраль	По расписанию	учебные	2	Стандарт – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
51	Февраль	По расписанию	учебные	2	Латина – основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
52	Февраль	По расписанию	учебные	2	Европейская программа – основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
53	Март	По расписанию	учебные	2	Латина – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
54	Март	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча – специальные упражнения.	По расписанию	текущий

55	Март	По расписанию	учебные	2	Танго – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
56	Март	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота – метроритм.	По расписанию	текущий
57	Март	По расписанию	учебные	2	Основные позиции в паре в стандарте.	По расписанию	текущий
58	Март	По расписанию	учебные	2	Стандарт – основные позиции в паре.	По расписанию	текущий
59	Март	По расписанию	учебные	2	Латина – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
60	Март	По расписанию	учебные	2	Румба – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
61	Март	По расписанию	учебные	2	Венский вальс – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
62	Апрель	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	самостоятельная работа
63	Апрель	По расписанию	учебные	2	Латина – постановка корпуса.	По расписанию	текущий
64	Апрель	По расписанию	учебные	2	ОФП. Стандарт – постановка корпуса.	По расписанию	текущий
65	Апрель	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота – метроритм.	По расписанию	текущий
66	Апрель	По расписанию	учебные	2	Джайв – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
67	Апрель	По расписанию	учебные	2	Квик-степ – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
68	Апрель	По расписанию	учебные	2	Квик-степ, работа в паре	По расписанию	текущий
69	Апрель	По расписанию	учебные	2	Латина – степени поворотов.	По расписанию	текущий
70	Апрель	По расписанию	учебные	2	Стандарт – степени поворотов.	По расписанию	текущий
71	Май	По расписанию	учебные	2	Стандарт – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
72	Май	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс – специальные упражнения	По расписанию	текущий

73	Май	По расписанию	учебные	2	Самба – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
74	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
75	Май	По расписанию	учебные	2	Латина – позиции рук, корпуса, головы.	По расписанию	текущий
76	Май	По расписанию	учебные	2	Стандарт – позиции рук, корпуса, головы.	По расписанию	текущий
77	Май	По расписанию	учебные	2	Стандарт – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
78	Май	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
79	Май	По расписанию	учебные	2	Танго – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
80	Июнь	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота – метроритм.	По расписанию	текущий
81	Июнь	По расписанию	учебные	2	Латина – ход вперёд в повороте.	По расписанию	текущий
82	Июнь	По расписанию	учебные	2	Стандарт – ход вперёд в повороте.	По расписанию	текущий
83	Июнь	По расписанию	учебные	2	Латина – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
84	Июнь	По расписанию	учебные	2	Венский вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
85	Июнь	По расписанию	учебные	2	Румба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
86	Июнь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская прграмма-браш.	По расписанию	текущий
87	Июнь	По расписанию	учебные	2	Медленный фокстрот-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
88	Июль	По расписанию	учебные	2	Пасадобль-специальные упражнения.	По расписанию	самостоятельная работа
89	Июль	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного фокстрота.	По расписанию	текущий
90	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа. Музыкальная грамота-метроритм.	По расписанию	текущий

91	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа. Музыкальная грамота-метроритм.	По расписанию	текущий
92	Июль	По расписанию	учебные	2	Квикстеп-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
93	Июль	По расписанию	учебные	2	Джайв-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
94	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-позиции в паре, линии тела.	По расписанию	текущий
94	Июль	По расписанию	учебные	2	Венский вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
95	Июль	По расписанию	учебные	2	Джайв – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
96	Август	По расписанию	учебные	2	Квик-степ – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
97	Август	По расписанию	учебные	2	Квик-степ, работа в паре	По расписанию	текущий
98	Август	По расписанию	учебные	2	Латина – степени поворотов.	По расписанию	текущий
99	Август	По расписанию	учебные	2	Стандарт – степени поворотов.	По расписанию	текущий
100	Август	По расписанию	учебные	2	Стандарт – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
101	Август	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс – специальные упражнения	По расписанию	текущий
102	Август	По расписанию	учебные	2	Самба – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
103	Август	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
104	Август	По расписанию	итоговое занятие	2	Итоговое занятие	По расписанию	Самостоятельная работа

3 год обучения							
1	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Румба – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
2	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Венский вальс – специальные упражнения.	По расписанию	текущий

3	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
4	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Латина – чековый ход вперёд.	По расписанию	текущий
5	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Стандарт – спуски, подъёмы.	По расписанию	самостоятельная работа
6	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Латина – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
7	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Джайв – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
8	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Квик-степ – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
9	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Стандарт – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
10	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Латина – позиция веер.	По расписанию	текущий
11	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Стандарт –работа стопы.	По расписанию	текущий
12	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Латина – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
13	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Стандарт – противодвижение в корпусе.	По расписанию	текущий
14	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	конкурс
15	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
16	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Самба – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
17	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Стандарт – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
18	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Латина – физический баланс, центр активности.	По расписанию	текущий
19	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Стандарт – физический баланс, центр активности.	По расписанию	текущий
20	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Латина – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий

21	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
22	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Танго – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
23	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота – метроритм.	По расписанию	текущий
24	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Латина – границы формы и объёма, презентация в паре.	По расписанию	текущий
25	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Стандарт – границы формы и объёма, презентация в паре.	По расписанию	текущий
26	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
27	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Румба – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
28	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Венский вальс – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
29	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота – метроритм.	По расписанию	
30	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Латина – чековый ход вперёд.	По расписанию	текущий
31	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Стандарт – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
32	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Квик-степ – специальные упражнения.	По расписанию	
33	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Джайв – специальные упражнения.	По расписанию	самостоятел ьная работа
34	Январь	По расписанию	учебные	2	Аттестация,подведение итогов, анализ соревнований.	По расписанию	текущий
35	Январь	По расписанию	учебные	2	Латина – латинский крест.	По расписанию	текущий
36	Январь	По расписанию	учебные	2	Стандарт- индивидуальное движение танцора.	По расписанию	текущий
37	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
38	Январь	По расписанию	учебные	2	Самба – специальные упражнения.	По расписанию	текущий

39	Январь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
40	Январь	По расписанию	учебные	2	Стандарт – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
41	Январь	По расписанию	учебные	2	Латина – внешняя часть поворота.	По расписанию	
42	Январь	По расписанию	учебные	2	Стандарт – внешняя часть поворота.	По расписанию	текущий
43	Февраль	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота – метроритм.	По расписанию	текущий
44	Февраль	По расписанию	учебные	2	Итоговое занятие	По расписанию	текущий
45	Февраль	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
46	Февраль	По расписанию	учебные	2	Танго - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
47	Февраль	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
48	Февраль	По расписанию	учебные	2	Латина -внутренняя часть поворота.	По расписанию	текущий
49	Февраль	По расписанию	учебные	2	Стандарт - внутренняя часть поворота.	По расписанию	текущий
50	Февраль	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
51	Февраль	По расписанию	учебные	2	Венский вальс - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
52	Март	По расписанию	учебные	2	Румба - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
53	Март	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
54	Март	По расписанию	учебные	2	Латина - променадная позиция в паре.	По расписанию	текущий
55	Март	По расписанию	учебные	2	Стандарт - променадная позиция в паре.	По расписанию	текущий
56	Март	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота - метроритм.	По расписанию	текущий

57	Март	По расписанию	учебные	2	Квик-степ - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
58	Март	По расписанию	учебные	2	Джайв - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
59	Март	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
60	Март	По расписанию	учебные	2	Латина - контрпроменадная позиция в паре.	По расписанию	текущий
61	Апрель	По расписанию	учебные	2	Стандарт - контрпроменадная позиция в паре.	По расписанию	самостоятел ьная работа
62	Апрель	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
63	Апрель	По расписанию	учебные	2	Самба - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
64	Апрель	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс - специальные упражнения	По расписанию	текущий
65	Апрель	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
66	Апрель	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота - метроритм.	По расписанию	текущий
67	Апрель	По расписанию	учебные	2	Танго - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
68	Апрель	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
69	Апрель	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
70	Май	По расписанию	учебные	2	Латина - позиция фоллевей.	По расписанию	
71	Май	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
72	Май	По расписанию	учебные	2	Стандарт - баланс в паре.	По расписанию	текущий
73	Май	По расписанию	учебные	2	Аттестация,подведение итогов, анализ соревнований.	По расписанию	текущий
74	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП	По расписанию	текущий

75	Май	По расписанию	учебные	2	Основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
76	Май	По расписанию	учебные	2	Венский вальс - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
77	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
78	Май	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота - характер музыки, темп, динамика.	По расписанию	текущий
79	Июнь	По расписанию	учебные	2	Латина - основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
80	Июнь	По расписанию	учебные	2	Стандатр - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
81	Июнь	По расписанию	учебные	2	Джайв - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
82	Июнь	По расписанию	учебные	2	Квик-степ - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
83	Июнь	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
84	Июнь	По расписанию	учебные	2	Итоговое занятие	По расписанию	текущий
85	Июнь	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
86	Июнь	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
87	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП	По расписанию	самостоятельная работа
88	Июль	По расписанию	учебные	2	Итоговый урок	По расписанию	текущий
89	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-музыкальная грамота, акценты.	По расписанию	Текущий
90	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП,Латиноамериканская программа-музыкальная грамота, акценты.	По расписанию	Текущий
91	Июль	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	Текущий
92	Июль	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	Текущий

93	Июль	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного вальса.	По расписанию	Текущий
94	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-постановка корпуса.	По расписанию	Текущий
94	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП,Латиноамериканская программа-постановка корпуса.	По расписанию	Текущий
95	Июль	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	Текущий
96	Август	По расписанию	учебные	2	Хореография Самбы..	По расписанию	Текущий
97	Август	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-розиции рук.	По расписанию	Текущий
98	Август	По расписанию	учебные	2	ОФП,Латиноамермканская программа-варианты соединения рук.	По расписанию	Текущий
99	Август	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	Текущий
100	Август	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	Текущий
101	Август	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного вальса.	По расписанию	Текущий
102	Август	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-степени поворотов.	По расписанию	Текущий
103	Август	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
104	Август	По расписанию	итоговое занятие	2	Итоговое занятие	По расписанию	Самостоятельная работа
4 год обучения							
1	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП. Латиноамериканская программа-чековый ход.	По расписанию	текущий
2	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
3	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
4	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Ча-ча-ча.	По расписанию	текущий

5	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного вальса.	По расписанию	самостоятел ьная работа
6	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-музыкальная грамота,темп.	По расписанию	текущий
7	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Латиноамериканская программа-музыкальная грамота,темп.	По расписанию	текущий
8	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Квик-степ-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
9	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
10	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Ча-ча-ча.	По расписанию	текущий
11	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-спуски,подъёмы.	По расписанию	текущий
12	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-латинский крест.	По расписанию	текущий
13	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
14	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	конкурс
15	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Хорерграфия Медленного вальса.	По расписанию	текущий
16	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская прграмма-позиции стоп.	По расписанию	текущий
17	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-типы ведения в паре.	По расписанию	текущий
18	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Квик степ-специальные упражнения	По расписанию	текущий
20	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
21	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Самба.	По расписанию	текущий
22	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-свей.	По расписанию	текущий
23	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Латиноамериканская программа-позиции стоп.	По расписанию	текущий

24	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Квик Степ-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
25	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча -специальные упражнения.	По расписанию	текущий
26	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Квикстеп-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
27	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП. Европейская программа-противодвижение в корпусе.	По расписанию	текущий
28	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская прграмма-браш.	По расписанию	текущий
29	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
30	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
31	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного Вальса.	По расписанию	текущий
32	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа. Музыкальная грамота-метроритм.	По расписанию	текущий
33	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа. Музыкальная грамота-метроритм.	По расписанию	текущий
34	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Квикстеп-специальные упражнения.	По расписанию	самостоятельная работа
35	Январь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
36	Январь	По расписанию	учебные	2	Хореография квикстепа.	По расписанию	текущий
37	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-позиции в паре, линии тела.	По расписанию	текущий
38	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-позиции в паре, линии тела.	По расписанию	текущий
39	Январь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
40	Январь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
41	Январь	По расписанию	учебные	2	Хореография самбы.	По расписанию	текущий

42	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-внутренняя сторона поворота.	По расписанию	Текущий
43	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программазадержанный ход.	По расписанию	текущий
44	Февраль	По расписанию	учебные	2	Квик степ-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
45	Февраль	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
46	Февраль	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного вальса открытый класс.	По расписанию	текущий
47	Февраль	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-внешняя сторона поворота.	По расписанию	текущий
48	Февраль	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-основные позиции в паре.	По расписанию	текущий
49	Февраль	По расписанию	учебные	2	Квик Степ-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
50	Февраль	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
51	Февраль	По расписанию	учебные	2	Хореография Самбы.	По расписанию	текущий
52	Февраль	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа Музыкальная грамота-характер музыки.	По расписанию	текущий
53	Март	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа Музыкальная грамота-характер музыки.	По расписанию	текущий
54	Март	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
55	Март	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
56	Март	По расписанию	учебные	2	Хореография Квик степа	По расписанию	текущий
57	Март	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-шаги вперёд, шаги назад.	По расписанию	текущий
58	Март	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-шаги вперёд, шаги назад.	По расписанию	текущий
59	Март	По расписанию	учебные	2	Квикстеп-специальные упражнения.	По расписанию	текущий

60	Март	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
61	Март	По расписанию	учебные	2	Хореография Ча-ча-ча открытый класс.	По расписанию	текущий
62	Апрель	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-открытый и закрытый поворот.	По расписанию	самостоятел ьная работа
63	Апрель	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-ход вперёд и назад в теневой позиции.	По расписанию	текущий
64	Апрель	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
65	Апрель	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
66	Апрель	По расписанию	учебные	2	Итоговое занятие	По расписанию	текущий
67	Апрель	По расписанию	учебные	2	Хореография МВ вальса.	По расписанию	текущий
68	Апрель	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-каблучный поворот.	По расписанию	текущий
69	Апрель	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программаальтернативное основное движение.	По расписанию	текущий

70	Апрель	По расписанию	учебные	2	МВ-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
71	Май	По расписанию	учебные	2	Подведение итогов. Самостоятельная работа	По расписанию	
72	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-спуски,подъёмы.	По расписанию	текущий
73	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-латинский крест.	По расписанию	текущий
74	Май	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
75	Май	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
76	Май	По расписанию	учебные	2	Хорерграфия Медленного вальса.	По расписанию	текущий
77	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская прграмма-позиции стоп.	По расписанию	текущий

78	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-типы ведения в паре.	По расписанию	текущий
79	Май	По расписанию	учебные	2	Квик степ-специальные упражнения	По расписанию	текущий
80	Июнь	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
81	Июнь	По расписанию	учебные	2	Хореография Самба.	По расписанию	текущий
82	Июнь	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
83	Июнь	По расписанию	учебные	2	Стандарт - баланс в паре.	По расписанию	текущий
84	Июнь	По расписанию	учебные	2	Аттестация,подведение итогов, анализ соревнований.	По расписанию	текущий
85	Июнь	По расписанию	учебные	2	ОФП	По расписанию	текущий
86	Июнь	По расписанию	учебные	2	Основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
87	Июнь	По расписанию	учебные	2	Венский вальс - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
88	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	самостоятельная работа
89	Июль	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота - характер музыки, темп, динамика.	По расписанию	текущий
90	Июль	По расписанию	учебные	2	Латина - основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
91	Июль	По расписанию	учебные	2	Стандатр - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
92	Июль	По расписанию	учебные	2	Джайв - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
93	Июль	По расписанию	учебные	2	Квик-степ - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
94	Июль	По расписанию	учебные	2	Основные позиции в паре в стандарте.	По расписанию	текущий
94	Июль	По расписанию	учебные	2	Латина – баланс и индивидуальное движение танцоров.	По расписанию	текущий

95	Июль	По расписанию	учебные	2	Стандарт – баланс и индивидуальное движение танцоров.	По расписанию	текущий
96	Август	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
97	Август	По расписанию	учебные	2	Самба – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
98	Август	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
99	Август	По расписанию	учебные	2	Стандарт – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
100	Август	По расписанию	учебные	2	Латина – основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
101	Август	По расписанию	учебные	2	Европейская программа – основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
102	Август	По расписанию	учебные	2	Румба – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
103	Август	По расписанию	учебные	2	Венский вальс – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
104	Август	По расписанию	итоговое занятие	2	Музыкальная грамота – метроритм.	По расписанию	Самостоятельная работа
5 год обучения							

1	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Латина – чековый ход вперёд.	По расписанию	текущий
2	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Стандарт – законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
3	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Квик-степ – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
4	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Джайв – специальные упражнения.	По расписанию	текущий
5	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований.	По расписанию	самостоятельная работа
6	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Латина – латинский крест.	По расписанию	текущий
7	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Квикстеп-специальные упражнения.	По расписанию	текущий

8	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
9	Сентябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Ча-ча-ча открытый класс.	По расписанию	текущий
10	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Европейская программа-открытый и закрытый поворот.	По расписанию	текущий
11	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП Латиноамериканская программа-ход вперёд и назад в теневой позиции.	По расписанию	текущий
12	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
13	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
14	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	конкурс
15	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
16	Октябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного вальса.	По расписанию	текущий
17	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-постановка корпуса.	По расписанию	текущий
18	Октябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП,Латиноамериканская программа-постановка корпуса.	По расписанию	текущий
20	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
21	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Самбы..	По расписанию	текущий
22	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-розиции рук.	По расписанию	текущий
23	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	ОФП,Латиноамермканская программа-варианты соединения рук.	По расписанию	текущий
24	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
25	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
26	Ноябрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного вальса.	По расписанию	текущий

27	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-степени поворотов.	По расписанию	текущий
28	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Латиноамериканская программа-чековый ход.	По расписанию	текущий
29	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
30	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
31	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Ча-ча-ча.	По расписанию	текущий
32	Декабрь	По расписанию	учебные	2	Хореография Медленного вальса.	По расписанию	текущий
33	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Европейская программа-музыкальная грамота,темп.	По расписанию	текущий
34	Декабрь	По расписанию	учебные	2	ОФП.Латиноамериканская программа-музыкальная грамота,темп.	По расписанию	самостоятел ьная работа
35	Январь	По расписанию	учебные	2	Квик-степ-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
36	Январь	По расписанию	учебные	2	Самба-специальные упражнения.	По расписанию	текущий
37	Январь	По расписанию	учебные	2	Хореография Ча-ча-ча.	По расписанию	текущий
38	Январь	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
39	Январь	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
40	Январь	По расписанию	учебные	2	Латина - позиция фоллевей.	По расписанию	текущий
41	Январь	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
42	Январь	По расписанию	учебные	2	Стандарт - баланс в паре.	По расписанию	Текущий
43	Январь	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
44	Февраль	По расписанию	учебные	2	ОФП	По расписанию	текущий

45	Февраль	По расписанию	учебные	2	Основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
46	Февраль	По расписанию	учебные	2	Аттестация, подведение итогов, анализ	По расписанию	текущий
47	Февраль	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
48	Февраль	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
49	Февраль	По расписанию	учебные	2	Латина - основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
50	Февраль	По расписанию	учебные	2	Европейская программа - основы взаимодействия в паре.	По расписанию	текущий
51	Февраль	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
52	Февраль	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
53	Март	По расписанию	учебные	2	Танго - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
54	Март	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота - метроритм.	По расписанию	текущий
55	Март	По расписанию	учебные	2	Основные позиции в паре в стандарте.	По расписанию	текущий
56	Март	По расписанию	учебные	2	Стандарт - основные позиции в паре.	По расписанию	текущий
57	Март	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
58	Март	По расписанию	учебные	2	Румба - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
59	Март	По расписанию	учебные	2	Венский вальс - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
60	Март	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
61	Март	По расписанию	учебные	2	Латина - постановка корпуса.	По расписанию	текущий
62	Апрель	По расписанию	учебные	2	ОФП. Стандарт - постановка корпуса.	По расписанию	самостоятельная работа

63	Апрель	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота - метроритм.	По расписанию	текущий
64	Апрель	По расписанию	учебные	2	Джайв - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
65	Апрель	По расписанию	учебные	2	Квик-степ - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
66	Апрель	По расписанию	учебные	2	Аттестация - подведение итогов, анализ соревнований.	По расписанию	текущий
67	Апрель	По расписанию	учебные	2	Латина - степени поворотов.	По расписанию	текущий
68	Апрель	По расписанию	учебные	2	Стандарт - степени поворотов.	По расписанию	текущий
69	Апрель	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
70	Апрель	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс - специальные упражнения	По расписанию	текущий
71	Май	По расписанию	учебные	2	Самба - специальные упражнения.	По расписанию	
72	Май	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
73	Май	По расписанию	учебные	2	Латина - позиции рук, корпуса, головы.	По расписанию	текущий
74	Май	По расписанию	учебные	2	Стандарт - позиции рук, корпуса, головы.	По расписанию	текущий
75	Май	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
76	Май	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
77	Май	По расписанию	учебные	2	Танго - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
78	Май	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота - метроритм.	По расписанию	текущий
79	Май	По расписанию	учебные	2	Латина - ход вперёд в повороте.	По расписанию	текущий
80	Июнь	По расписанию	учебные	2	Стандарт - ход вперёд в повороте.	По расписанию	текущий

81	Июнь	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
82	Июнь	По расписанию	учебные	2	Румба - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
83	Июнь	По расписанию	учебные	2	Венский вальс - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
84	Июнь	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
85	Июнь	По расписанию	учебные	2	Латина - чековый ход вперёд.	По расписанию	текущий
86	Июнь	По расписанию	учебные	2	Стандарт - спуски, подъёмы.	По расписанию	текущий
87	Июнь	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
88	Июль	По расписанию	учебные	2	Джайв - специальные упражнения.	По расписанию	самостоятел ьная работа
89	Июль	По расписанию	учебные	2	Квик-степ - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
90	Июль	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
91	Июль	По расписанию	учебные	2	Латина - позиция веер.	По расписанию	текущий
92	Июль	По расписанию	учебные	2	Стандарт -работа стопы.	По расписанию	текущий
93	Июль	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
94	Июль	По	учебные	2	Стандарт - противодвижение в корпусе.	По расписанию	текущий
		расписанию					
94	Июль	По расписанию	учебные	2	ОФП.	По расписанию	текущий
95	Июль	По расписанию	учебные	2	Медленный вальс - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
96	Август	По расписанию	учебные	2	Самба - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
97	Август	По расписанию	учебные	2	Стандарт - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий

98	Август	По расписанию	учебные	2	Латина - физический баланс, центр активности.	По расписанию	текущий
99	Август	По расписанию	учебные	2	Стандарт - физический баланс, центр активности.	По расписанию	текущий
100	Август	По расписанию	учебные	2	Латина - законченные хореографические формы.	По расписанию	текущий
101	Август	По расписанию	учебные	2	Ча-ча-ча - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
102	Август	По расписанию	учебные	2	Танго - специальные упражнения.	По расписанию	текущий
103	Август	По расписанию	учебные	2	Музыкальная грамота - метроритм.	По расписанию	текущий
104	Август	По расписанию	итоговое занятие	2	Латина - границы формы и объёма, презентация в паре.	По расписанию	Самостоятельная работа

Календарный план (3 часа в неделю)

№ п\п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	По расписанию	учебное	2	ОФП.Европейская программа-музыкальная грамота, акценты.	Ул. Минская, 51А	Текущий
2	сентябрь	По расписанию	учебное	1	ОФП,Латиноамериканская программа-музыкальная грамота, акценты.	Ул. Минская, 51А	Текущий
3	сентябрь	По расписанию	учебное	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
4	сентябрь	По расписанию	учебное	1	Самба-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
5	сентябрь	По расписанию	учебное	2	Хореография Медленного вальса.	Ул. Минская, 51А	Текущий
6	сентябрь	По расписанию	учебное	1	ОФП.Европейская программа-постановка корпуса.	Ул. Минская, 51А	Текущий
7	сентябрь	По расписанию	учебное	2	ОФП,Латиноамериканская программа-постановка корпуса.	Ул. Минская, 51А	Текущий

8	сентябрь	По расписанию	учебное	1	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
9	октябрь	По расписанию	учебное	2	Хореография Самбы.	Ул. Минская, 51А	Текущий
10	октябрь	По расписанию	учебное	1	ОФП.Европейская программа-розиции рук.	Ул. Минская, 51А	Текущий
11	октябрь	По расписанию	учебное	2	ОФП,Латиноамермканская программа-варианты соединения рук.	Ул. Минская, 51А	Текущий
12	октябрь	По расписанию	учебное	1	Медленный вальс-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
13	октябрь	По расписанию	учебное	2	Самба-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
14	октябрь	По расписанию	учебное	1	Хореография Медленного вальса.	Ул. Минская, 51А	Текущий
15	октябрь	По расписанию	учебное	2	ОФП.Европейская программа-степени поворотов.	Ул. Минская, 51А	Текущий
16	октябрь	По расписанию	учебное	1	ОФП.Латиноамериканская программа-чековый ход.	Ул. Минская, 51А	Текущий
17	ноябрь	По расписанию	учебное	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
18	ноябрь	По расписанию	учебное	1	Самба-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
19	ноябрь	По расписанию	учебное	2	Хореография Ча-ча-ча.	Ул. Минская, 51А	Текущий
20	ноябрь	По расписанию	учебное	1	Хореография Медленного вальса.	Ул. Минская, 51А	Текущий
21	ноябрь	По расписанию	учебное	2	ОФП.Европейская программа-музыкальная грамота,темп.	Ул. Минская, 51А	Текущий
22	ноябрь	По расписанию	учебное	1	ОФП.Латиноамериканская программа-музыкальная грамота,темп.	Ул. Минская, 51А	Текущий
23	ноябрь	По расписанию	учебное	2	Квикстеп-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий

24	ноябрь	По расписанию	учебно е	1	Самба-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
25	декабрь	По расписанию	учебно е	2	Хореография Ча-ча-ча.	Ул. Минская, 51А	Текущий
26	декабрь	По расписанию	учебно е	1	ОФП.Европейская программа-спуски,подъёмы.	Ул. Минская, 51А	Текущий
27	декабрь	По расписанию	учебно е	2	ОФП Латиноамериканская программа-латинский крест.	Ул. Минская, 51А	Текущий
28	декабрь	По расписанию	учебно е	1	Медленный вальс-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
29	декабрь	По расписанию	учебно е	2	Самба-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
30	декабрь	По расписанию	учебно е	1	Хорерграфия Медленного вальса.	Ул. Минская, 51А	Текущий
31	декабрь	По расписанию	учебно е	2	ОФП.Европейская прграмма-позиции стоп.	Ул. Минская, 51А	Текущий
32	декабрь	По расписанию	учебно е	1	ОФП Латиноамериканская программа-типы ведения в паре.	Ул. Минская, 51А	Текущий
33	январь	По расписанию	учебно е	2	Квик степ-специальные упражнения	Ул. Минская, 51А	Текущий
34	январь	По расписанию	учебно е	1	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
35	январь	По расписанию	учебно е	2	Хореография Самба.	Ул. Минская, 51А	Текущий
36	январь	По расписанию	учебно е	1	ОФП.Европейская программа-свей.	Ул. Минская, 51А	Текущий
37	январь	По расписанию	учебно е	2	ОФП.Латиноамериканская программа-позиции стоп.	Ул. Минская, 51А	Текущий
38	январь	По расписанию	учебно е	1	Квик Степ-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
39	январь	По расписанию	учебно е	2	Ча-ча-ча -специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий

40	февраль	По расписанию	учебное	1	Квикстеп-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
41	февраль	По расписанию	учебное	2	ОФП. Европейская программа-противодвижение в корпусе.	Ул. Минская, 51А	Текущий
42	февраль	По расписанию	учебное	1	ОФП Латиноамериканская прграмма-браш.	Ул. Минская, 51А	Текущий
43	февраль	По расписанию	учебное	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
44	февраль	По расписанию	учебное	1	Самба-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
45	февраль	По расписанию	учебное	2	Хореография Медленного Вальса.	Ул. Минская, 51А	Текущий
46	февраль	По расписанию	учебное	1	ОФП Европейская программа. Музыкальная грамота-метроритм.	Ул. Минская, 51А	Текущий
47	февраль	По расписанию	учебное	2	ОФП Латиноамериканская программа. Музыкальная грамота-метроритм.	Ул. Минская, 51А	Текущий
48	март	По расписанию	учебное	1	Квикстеп-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
49	март	По расписанию	учебное	2	Самба-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
50	март	По расписанию	учебное	2	Хореография квикстепа.	Ул. Минская, 51А	Текущий
51	март	По расписанию	учебное	1	ОФП Европейская программа-позиции в паре, линии тела.	Ул. Минская, 51А	Текущий
52	март	По расписанию	учебное	2	ОФП Латиноамериканская программа-позиции в паре, линии тела.	Ул. Минская, 51А	Текущий
53	март	По расписанию	учебное	1	Медленный вальс-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
54	март	По расписанию	учебное	2	Самба-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
55	март	По расписанию	учебное	1	Хореография самбы.	Ул. Минская, 51А	Текущий

56	апрель	По расписанию	учебное	2	ОФП Европейская программа-внутренняя сторона поворота.	Ул. Минская, 51А	Текущий
57	апрель	По расписанию	учебное	1	ОФП Латиноамериканская программа-задержанный ход.	Ул. Минская, 51А	Текущий
58	апрель	По расписанию	учебное	2	Квик степ-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
59	апрель	По расписанию	учебное	1	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
60	апрель	По расписанию	учебное	2	Хореография Медленного вальса открытый класс.	Ул. Минская, 51А	Текущий
61	апрель	По расписанию	учебное	1	ОФП Европейская программа-внешняя сторона поворота.	Ул. Минская, 51А	Текущий
62	апрель	По расписанию	учебное	2	ОФП Латиноамериканская программа-основные позиции в паре.	Ул. Минская, 51А	Текущий
63	апрель	По расписанию	учебное	1	Квик Степ-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
64	май	По расписанию	учебное	1	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
65	май	По расписанию	учебное	2	Хореография Самбы.	Ул. Минская, 51А	Текущий
66	май	По расписанию	учебное	2	ОФП Европейская программа Музыкальная грамота-характер музыки.	Ул. Минская, 51А	Текущий
67	май	По расписанию	учебное	1	ОФП Латиноамериканская программа Музыкальная грамота-характер музыки.	Ул. Минская, 51А	Текущий
68	май	По расписанию	учебное	2	Медленный вальс-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
69	май	По расписанию	учебное	1	Ча-ча-ча-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
70	май	По расписанию	учебное	2	Хореография Квик степа	Ул. Минская, 51А	Текущий
71	май	По расписанию	учебное	1	ОФП Европейская программа-шаги вперёд, шаги назад.	Ул. Минская, 51А	Текущий
72	июнь	По	учебно	2	ОФП Латиноамериканская программа-шаги вперёд,	Ул. Минская, 51А	Текущий

		расписанию	е		шаги назад.		
73	июнь	По расписанию	учебное	1	Квикстеп-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
74	июнь	По расписанию	учебное	1	Самба-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
75	июнь	По расписанию	учебное	2	Хореография Ча-ча-ча открытый класс.	Ул. Минская, 51А	Текущий
76	июнь	По расписанию	учебное	1	ОФП Европейская программа-открытый и закрытый поворот.	Ул. Минская, 51А	Текущий
77	июнь	По расписанию	учебное	2	ОФП Латиноамериканская программа-ход вперёд и назад в теневой позиции.	Ул. Минская, 51А	Текущий
78	июнь	По расписанию	учебное	1	Медленный вальс-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
79	август	По расписанию	учебное	2	Самба-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
80	август	По расписанию	учебное	1	Хореография МВ вальса.	Ул. Минская, 51А	Текущий
81	август	По расписанию	учебное	2	ОФП Европейская программа-каблучный поворот.	Ул. Минская, 51А	Текущий
82	август	По расписанию	учебное	1	ОФП Латиноамериканская программаальтернативное основное движение.	Ул. Минская, 51А	Текущий
83	август	По расписанию	учебное	2	МВ-специальные упражнения.	Ул. Минская, 51А	Текущий
84	август	По расписанию	Итоговое	1	Подведение итогов. Самостоятельная работа	Ул. Минская, 51А	Итоговая работа

Уровень физической подготовленности воспитанников 7-10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (7 лет)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более

			2 (8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			3 (9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
		Бег 60 м (сек)	4 (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более
			2 (8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2
			3 (9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
			4 (10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	1 (7 лет)	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130	90 и менее
			2 (8 лет)	165	125-145	110	155	125-140	100
			3 (9 лет)	175	130-150	120	160	130-150	110
			4 (10 лет)	185	140-160	130	170	140-155	120
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 (7 лет)	4 и выше	2-3	1			
			2 (8 лет)	4	2-3	1			
			3 (9 лет)	5	3-4	1			
			4 (10 лет)	5	3-4	1			
			2 (8 лет)				14	6-10	3
			3 (9 лет)				16	7-11	3
			4 (10 лет)				18	8-13	4

<u>Задачи обучения для групп:</u> СО 1:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма лиц, из числа инвалидов по зрению.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в голбол.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива. **СО 2:**

1. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма
2. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
3. Овладение приёмами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Овладение основами тактики командных действий.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по голболу (спорт слепых). 7. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)

1. Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие голбола в России. Значение и место голбола в системе физического воспитания. Современный голбол и пути его дальнейшего развития.

2. Краткий обзор развития голбола в России и за рубежом.

Развитие голбола в России. Значение и место голбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по голболу: участие российских спортсменов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления

здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по голболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты тренировочных площадок. Размеры и требования к воротам. Виды, размеры и вес мяча.

Инвентарь для учебно-тренировочных занятий

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорнодвигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки голболиста.

Характеристика основных физических качеств.

<u>Сила</u>

Это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В голболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся голболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.
- динамической силы - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- взрывной силы - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

<u>Скорость.</u>

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные

формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции — временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.д.). Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности. Частота, или темп, движений — это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с). В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др. Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5—6 с. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную

скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств — быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;

морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон);

силы мышц;

способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;

энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота — АТФ и креатинфосфат — КТФ); амплитуды движений, т.е. от степени

подвижности в суставах; способности к координации

движений при скоростной работе; биологического ритма

жизнедеятельности организма; возраста и пола; скоростных

природных способностей человека.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз: возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном

и др.), участвующем в восприятии сигнала; передачи

возбуждения в центральную нервную систему;

перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;

проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце; возбуждения мышцы и появления в ней механизма

активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. она зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфорокреатинового и гликолитического механизмов (анаэробно — без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет 0—10%.

Генетические исследования (метод близнецов, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные наблюдения за изменениями показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60—88% определяется наследственностью. Среднесильное генетическое влияние испытывают скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40-60%).

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14—15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5—20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12—13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

Задачи развития скоростных способностей.

Первая задача состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в учреждении. Для тренера по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст — сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

Вторая задача — максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт и др.).

Третья задача — совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.).

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путем — через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., т.е. посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты.

В многочисленных исследованиях показано, что все вышеназванные виды скоростных способностей специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен (например, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь невысокую частоту движений; способность выполнять с высокой скоростью стартовый разгон в спринтерском беге еще не гарантирует высокой дистанционной скорости и наоборот). Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Отмеченные специфические особенности скоростных способностей поэтому требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности.

Выносливость

Это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное

проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Ловкость

Это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает обшей и специальной,

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися голболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости. Гибкость

Это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Голболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий.

Упражнения на развитие гибкости выполняются в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующей их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика гибкости.

2. Физиологические характеристики гибкости.

3. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы)

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, по упр. правилам.

2.2. Условия реализации программы

Наличие танцевальной паркетной площадки площадью не менее 80 кв. м и длиной стороны не менее 7 м. Наличие стенных зеркал, аудио и видео техника, компьютер, различные носители информации. Тренажеры, скакалки, резиновые жгуты, штанга. Раздевалки, соответствующие санитарно-гигиеническим нормам, соответствующее освещение.

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

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

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на

тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В учебных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и

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

Использование средств и методов психологической подготовки в учебных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

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

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

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

1. спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, тренеров, обучающихся должны использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;

2. спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников образовательного процесса и для выступления их в соревнованиях.

Состав оборудования и инвентаря, необходимый для танцевального спорта устанавливается на основе «Табеля оснащения спортивных сооружений оборудованием и инвентарем» и включает: основное оборудование и инвентарь; дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь

2.3. Формы аттестации

На всех годах занятий осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, теоретической и психологической подготовленности обучающегося. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, выполнения которых должны достигнуть обучающиеся на соответствующем году тренировочного процесса. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного года обучения.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения тестирования. Организация и содержание тестирования должны учитывать личностно - возрастные особенности детей 6-12 лет. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие – могут привести к переоценке своих возможностей.

На каждом году обучения тренер контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 6-8 и 9-11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться.

Тренер внимательно следит за действиями детей в упражнениях, оценивая обучаемость юных спортсменов, их двигательную координацию, технические умения, лидерство и т.п.

Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности (при их проведении), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Критериями оценки занимающихся является состояние здоровья, уровень общей и специальной

физической подготовленности, спортивно - технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Критерии оценки обучающихся по общей, специальной и технической подготовке.

При переводе (выпуске) обучающихся на последующий год обучения считается выполнением, если обучающийся набрал по общей физической подготовке – 15 баллов.

При переводе (выпуске) обучающихся на последующий год обучения считается выполнением, если обучающийся набрал по специальной физической подготовке физической подготовке, согласно таблицы.

2.4. Оценочные материалы

Перечень диагностических методик для определения достижения обучающимися планируемых результатов – по годам освоения (стартовых, промежуточных и итоговых).

Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
Изучение движений	Показ 10 движений	1 балл - выполнено правильно менее двух движений 2 балла - выполнено правильно 3-4 движения 3 балла - выполнено правильно 5-6 движений 4балла - выполнено правильно 7-8 движений 5 баллов – выполнено 9-10 движений	0-2 балла - низкий уровень освоения программы; 3 балла – средний уровень освоения программы; 4–5 баллов – высокий уровень освоения программы

2.5. Методические материалы

Процесс подготовки танцора-спортсмена разделяется на обучение и тренировку, это непрерывный процесс. Обучая - тренируем, тренируя - обучаем. Обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Обучение - это овладение определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения

- освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Тренировка - этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, навыков и умений.

Основное содержание тренировки - совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Структура занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части решаются следующие задачи:

организация воспитанников;

ознакомление с задачами и содержанием занятия;

подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: общеразвивающие упражнения, элементы хореографии, равновесия, махи. Повороты, волны, упражнения на растягивание. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы.

Основная часть направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия.

Средства - разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыка.

Содержание, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, от функционального состояния, возраста воспитанников.

Занятие состоит из следующих элементов:

выполнение общеразвивающих упражнений;

выполнение фигур и упражнений бального танца;

выполнение специальных упражнений бального танца;

обучение технике и тактике;

развитие волевых и физических качеств;

Идеомоторная тренировка или мысленное выполнение упражнений, композиций, продумывание, проговаривание в уме, что позволяет быстрее овладеть движением, избавиться от ошибок при его исполнении. Способствует формированию двигательных навыков. Возрастные особенности обучения

и тренировки на разных этапах многолетней подготовки Обучение

двигательным действиям

1 год занятий - этап начального разучивания двигательного действия

Методика обучения

Из-за отсутствия отчетливых мышечно-двигательных ощущений ведущая роль принадлежит методам зрительной и слуховой наглядности (демонстрация, зрительные ориентиры, объяснения), приемам и методам направленного изучения элементов и действий (фиксация положения тела, принудительное ограничение движений), методу разделенного конструктивного упражнения.

Регламентация обучения:

ограниченный объем повторений, повторение только при наличии высокого КПД,

раздельное исполнение сложных действий,

пассивные интервалы, учитывающие психофизическое состояние воспитанников.

2 год занятий - этап углубленного разучивания двигательного действия

Методика обучения

Основой методики обучения являются методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники:

первоначально постоянные условия выполнения (медленный темп); с постепенной мобилизацией физических способностей (увеличение темпа) под контролем;

прием «симметричного переключения»;

используется соревновательный метод с установкой на технику; применяется идеомоторная тренировка для уточнения движения; используются аналитические методы демонстрации для уточнения техники (видео, фото).

3 год занятий - этап результирующей отработки и дальнейшего совершенствования

Методика обучения

Используются методы стандартно-повторного упражнения, затем постепенно изменяются условия выполнения (зрители, другая площадка):

результирующая отработка предполагает совершенствование деталей техники; необходимое сочетание методов стандартного и вариативного движения.

Трехступенчатая форма обучения движениям в специальной подготовке детей бальным танцам

Создание предварительного представления о разучиваемом движении.

Углубленное разучивание.

Совершенствование.

Основные методы и приемы

Использование терминологически-точного наименования упражнения и действия.

Наглядный показ.

Объяснение.

Пробное исполнение.

Совершенствование - наиболее трудоемкий этап. Работа над выразительностью, артистичностью, технически правильному исполнению требует творческого и скрупулезного отношения к возникающим проблемам.

Для первичного исполнения из группы выделяется лидер, быстрее и лучше других увидевший и понявший упражнение, элемент или действие. Его действия отслеживают оппоненты, сравнивают с собственным пониманием процесса исполнения, определяют и высказывают замечания и ошибки. Последующее групповое исполнение сопровождается разъяснениями и исправлениями ошибок; поочередное направление внимания на разных учеников дает возможность педагогу контролировать процесс обучения воспитанников. Целесообразна организация самоподготовки в виде следующей игры: воспитанники ставятся в пары, пары делятся на группы. Одна пара танцует базовые элементы, другая контролирует качество ее исполнения по следующим критериям: музыкальность - основной ритм, стойка и линии тела, техника ног и работа ступни.

наличие контакта (дополнительный косвенный критерий).

Элементы игры в процессе обучения обостряют наблюдательностьи внимание, развивают аналитические способности, умение контролировать положение тела и действия в персональном пространстве. Из-за психофизических свойств и типов темперамента (холерик, флегматик и т. д.) освоение материала происходит натурально не одновременно. От педагога требуется умение быстро изменить методику (построить другой ассоциативный ряд, систему образов, символов, 2-3 ходовых игры, использовать другие подводящие действия, изменить время и темп подачи информации).

Психологическая совместимость спортсменов в бальных танцах

Достижение высокого результата во многом зависит от умения партнеров взаимодействовать друг с другом: сходство потребностей (конгруэнтность); сходство характеристик партнеров; комплиментарность этих потребностей, характеристик (один - лидер, другой
- следует) поведенческая совместимость (межличностные

отношения); наличие эмоциональной сферы общения;

комплиментарность навыков (недостаток одного компенсируется

достоинствами другого); комплиментарность знаний; общность ценностей (имеют общую систему ценностей и правил поведения).

Совместимость и «сработанность» во взаимоотношениях в паре играет ведущую роль. Наиболее устойчивая пара - «интроверт - интроверт» («внутренний мир — внутренний мир»), «интроверт - экстраверт» («внутренний мир - внешний мир»).

Степень совместимости обусловлена темпераментом.

Несовместимы:

холерик - флегматик, сангвиник

- флегматик.

Легче сотрудничают 2 сангвиника, трудно - 2 холерика.

В «сработанности» играет фактор взаимопонимания.

При комплектовании пары учитываются индивидуально-психологические характеристики личности.

Положительное влияние оказывает высокая способность к обучению, активность, расчетливость, реактивная уравновешенность, склонность к коллективным действиям, средний уровень мотивации, позитивность, деловая интеграция.

Отрицательное влияние в функциональных межличностных взаимодействиях и тактико-технических действиях создают неблагоприятная атмосфера,

неадекватная общительность, низкая способность к обучению, высокая психологическая напряженность, состояние мечтательности, беспокойства, тревожности. Очень высокий уровень мотивации, попытки избежать неудачи, пассивность, негативность, разрушение дела.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных танцоров, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. *Педагогические средства восстановления:*

рациональное распределение нагрузок в макро - и микроциклах; создание четкого ритма и режима тренировочного процесса; рациональное построение тренировочных занятий;

использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;

соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев, чередование нагрузок по направленности;

индивидуализация тренировочного процесса;

адекватные интервалы отдыха;

упражнения для активного отдыха, на расслабление, на восстановление дыхания; корректирующие упражнения для позвоночника и стопы; дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

организация внешних условий и факторов занятий; создание положительного эмоционального фона тренировки;

формирование значимых мотивов и благоприятных отношений в паре и на занятиях;

переключение внимания, мыслей, саморегуляция, самоободрение, самоприказ; идеомоторные мероприятия. Чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, театров, выставок.

Гигиенические средства восстановления:

рациональный режим дня; занятия в благоприятное время; сбалансированное 3-х, 4-х разовое питание;

использование спецпитания: витамины, спортивные смеси, соки, гигиенические процедуры; удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

душ: теплый (успокаивающий);

ванны: хвойная, солевая;

массаж: ручной, точечный.

Список использованной литературы

1. Нормативно - правовые документы:
2. Конституция РФ от 12.12.1993
3. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года

5. Приказ Минспорта России от 25.08.2020 №636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей».

6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".(Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарноэпидемиологических правил СП 3.1./2.4. 3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

7. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

8. Приказ Минспорта России от 20 февраля 2017 года N 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации (с изменениями на 10 апреля 2020 года)»

Перечень интернет - ресурсов

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг

//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.

//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

- Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru - Консультант Плюсwww.consultant.ru:

Литература

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Издательство «Искусство» Л.-М. 1964
2. Балашова В.Ф., Подлубная А.А. Теория и методика спортивных дисциплин в адаптивной физической культуре (подвижные и спортивные игры): Метод.пособие. – Тольятти: ТГУ, 2004. - 152 с.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии», Априс Пресс Рольф Москва 1999 г.
4. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
5. Белякова Н.Т. «Фигура, грация, осанка», Москва «Просвещение», 1978 г.
6. Бгажнокова И.М. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно - методические материалы – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. - 181 с. – (Коррекционная педагогика).
7. Боб Андерсон «Растяжка для каждого» Мн.: ООО Попурри Минск 2002 г.
8. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005
9. Бурмистрова И., Силаева К. «Школа танца для юных» М.: Издательство Эксмо, 2003 г.
10. Васильева – Рождественская М. «Историко–бытовой танец» Москва «Искусство», 1987
11. Воронина И. «Историко-бытовой танец» Москва «Искусство», 1980 12. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психологический очерк. М.: Просвещение, 1991. 93 с.).
13. Гвидо Регаццони Массимо Анджело Росси, Алессандро Маджони «Учимся танцевать» Бальные танцы, Москва 2001
14. Ерохина О.В. «Школа танцев для детей» Ростов-на-Дону «Феникс». 2003
15. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в школе - Санкт-Петербург 2003.
16. Евсеев С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры. - Санкт-Петербург 2012
17. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
18. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
19. Кузнецова Л.В. «Гармоничное развитие личности младшего школьника» Издательство «Просвещение», 1988
20. Лисицкая Т. «Пластика, ритм» Издательство «Физкультура и спорт», 1988 21. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
22. Мерзлякова С.И. «Фольклор-музыка-театр» Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999

23. Пионтковска А.. Плашай Ева «Здоровье и красота», Изд-во «Sport I TURYSTYKA», Варшава, 1986
24. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
25. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Академия, 2002. – 232 с.
26. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
27. Ткаченко Т. Народный танец. М. 1967
28. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
29. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001
30. Шапкава Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с., ил.
31. Шевченко Г.П. « Эстетическое воспитание в школе» Киев «Радянска школа», 1985
32. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
33. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
34. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
35. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт. Утвержден Приказом Минспорта России от 26.12.2014г.

№ 1077.

36. Мур А. Бальные танцы. - М.; 2004.
37. Мур. А. Популярные вариации. /Перевод с англ. и ред. Попов О. Н. - Л.: 1974.
38. Роиэйн Э. Вопросы и ответы. / Перевод и ред. ПинЮ. - С-Пб.: 1995.
39. Френсис С., Дорис П., Дорис Н., Петридис Д., Роиэйн Э., Спэнсэр Н.Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. / Перевод и ред. Пин

Ю. - С-Пб.: 1992.

40. Гогунов Е. Н., Мартьянов. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: «Академия», 2000.
41. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л.: Искусство. 1980.
42. Станкин М. И. Теория и практика физической культуры и спорта. - М.: Просвещение, 1972. 43. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте.-Л.: 1977.
44. Захаров Р. Методические указания к изучению английских терминов бального танца. - Л.: ВЦСПС, 1975.
45. Художественная гимнастика. - Киев: ГКФКС СССР, 1971.

46. Бюллетень РГАФК «Спортивные танцы». 2000, №№ 8, 14, 15; 2001 №№ 2, 4, 6. 7; 2002 №N8 2, 3, 4; 2003 №№ 1, 2, 3; 2004 ЫВ 1.
47. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания. - М.: 1976.
48. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: 1991.
49. НапреенкоА. К., Петров А.К. Психическая саморегуляция.-Киев: Здоровье, 1995-
50. Роттерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание. - М.: Просвещение, 1989.
51. Захаров Р. Беседы о танце. - М.: Профиздат, 1963.
52. Масленникова В. Педагогика. - М.: Изд. ГЦОЛ ИФКА, 1975.
53. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
54. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика. - М.: ФиС, 1982.
55. Богословский В. П., Кудрявцев В. В., Уварова В. А. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой спортом в группах продленного дня. - М.: 1979.
56. Литература для детей:
57. Стриганов В. М. и Уральская В. И. Современный бальный танец. - М.: Просвещение, 1978.
58. Барышников Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2001.
59. Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова А Я, Шарабаров И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М.: Советский спорт, 1989.
60. Боттоивр П. Уроки танца. - М.: ЭКСМО, 2003.
61. Еремина М. Ю. Роман с танцем. // «Танец». - С-Пб.: Созвездие, 1998.
62. Печанов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок - тело молодо. - М.: Советский спорт, 1991.