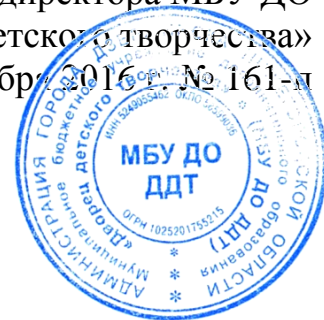


Департамент образования Администрации г.Дзержинска Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
«Дворец детского творчества»
Протокол № 4 от 24.08.2016 г.

Утверждена
приказом директора МБУ ДО
«Дворец детского творчества»
от «01» сентября 2016 г. № 161-д



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
студии спортивно-бального танца «Алира»
«От искусства к спорту»**

Возраст обучающихся: с 7 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы: Позднячкин Алексей Геннадьевич,
педагог дополнительного образования
высшей педагогической категории;
Позднячкина Ирина Валентиновна,
педагог дополнительного образования
высшей педагогической категории;
Соавтор: Позднячкин Сергей Геннадьевич,
педагог дополнительного образования
первой педагогической категории;

г. Дзержинск
Нижегородской области,
2016 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	9
Учебно-тематический план группы предварительной подготовки (1 год обучения).....	9
2.2. Учебно-тематический план группы начальной спортивной специализации (2 год обучения).....	10
2.3. Учебно-тематический план группы начальной спортивной специализации (3 год обучения).....	11
2.4. Учебно-тематический план группы углубленной тренировки (4 год обучения).....	12
2.5. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (5 год обучения).....	13
2.6. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (6 год обучения).....	14
2.7. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (7 год обучения).....	16
2.8. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (8 год обучения).....	18
2.9. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (9 год обучения).....	20
2.10. Учебно-тематический план группы спортивного совершенства (10 год обучения).....	22
3. Содержание изучаемого курса	
3.1 Содержание изучаемого курса группы предварительной подготовки (1 год обучения).....	24
3.2 Содержание изучаемого курса группы начальной спортивной специализации (2 год обучения).....	26
3.3 Содержание изучаемого курса группы начальной спортивной специализации (3 год обучения).....	28
3.4 Содержание изучаемого курса группы углубленной тренировки (4 год обучения).....	30
3.5 Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (5 год обучения).....	32
3.6 Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (6 год обучения).....	34
3.7 Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (7 год обучения).....	37
3.8 Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (8 год обучения).....	39
3.9 Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (9 год обучения).....	41
3.10 Содержание изучаемого курса группы спортивного совершенства (10 год обучения).....	44

4. Методическое обеспечение программы

4.1.Перечень фигур допущенных к исполнению ФТСР.....	47
4.2.Методические разработка «Аттестационные экзамены».....	55
4.3.Методические рекомендации по общефизической и хореографической подготовке танцора.....	59

5. Список литературы.

5.1 Список литературы для обучающихся.....	75
5.2. Список литературы для педагога.....	76

1. Пояснительная записка.

Танцевальный спорт – искусство, любимое детьми. Умение чувствовать, понимать музыку и красиво двигаться – неотъемлемая часть общей культуры, к которой нужно приобщаться с юных лет.

Занятия бальной хореографией играют немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью танцевального спорта, который сочетает в себе средства музыкального и, пластичного, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Экспериментально доказано, что занятия спортивными танцами, позитивно влияет на физическое развитие детей: вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность. Заметно улучшается координация движений. Дети начинают более ловко и красиво двигаться не только во время занятий, но и в быту. Систематические тренировки и участие в турнирах делают детей более крепкими и выносливыми. В результате формирования знаний, умений и навыков основ бальной хореографии, у детей вырабатывается способность концентрации внимания, развивается память, что способствует общему развитию ребенка. Вместе с обучением танцу формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Одновременно закладываются навыки поведения в обществе, основы культуры общения и поведения в коллективе.

Все это делает данную программу актуальной, поскольку в спортивных танцах, как и в других, сложнокоординационных видах спорта должна присутствовать гармония различных танцевальных комбинаций, высокое качество, эстетика исполнения содержания программ. В настоящее время достигнуть успехов в танцах невозможно, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, эстетики движений, координационных способностей.

Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, является авторской. Она разработана на основе уже существующей и нацелена на анализ и оценку степени физического и двигательного развития детей, формулирование задач тренировочного процесса на определенный период (например, на учебный год) и определении первостепенных из них, с учетом особенностей каждого из детей. А также на организацию процесса воспитания, выбор наиболее целесообразных средств, форм и методов работы в конкретных условиях, проектирование желаемого уровня конечного результата.

Новизна данной программы заключается в использовании методов и приемов, характерных для общефизической подготовки и классической хореографии при обучении спортивным танцам, в адаптации этих приемов и методов к специальным двигательным качествам бальной хореографии. А так же поиску новых методов самореализации и развития устойчивого интереса начинающих танцоров, через систему аттестационных экзаменов.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что использование средств и методов общефизической подготовки, основ классической

хореографии и приемов аттестации в тренировочном процессе позволит наиболее полно развивать художественный вкус, культуру поведения, творческую активность, а также физические способности, координацию, чувство ритма и музыкального движения. Поэтому в основе обучения танцевальному спорту лежат такие важнейшие принципы, как:

принцип последовательности и доступности обучения;

принцип систематичности и последовательности;

принцип индивидуализации.

Исходя из этого, **целью** данной программы является создание эффективных условий для творческой самореализации, интеллектуального и духовного развития личности ребенка.

Задачи программы:

Образовательные:

- развитие познавательного интереса к мировой культуре и традициям спортивного танца;
- формирование специальных знаний, умений и навыков по классической и бально - спортивной хореографии и физической культуре.

Развивающие:

- развитие творческой активности, стремления к самообразованию;
- развитие художественного вкуса, музыкальных и творческих способностей; физических качеств.

Воспитывающие:

- :воспитание культуры общения и поведения в коллективе, аккуратности, опрятности, элегантности;
- формирование норм здорового образа жизни через пропаганду танцевального спорта.

Отличительной особенностью данной программы можно считать использование комплексного подхода в методике преподавания. А также преимущество в обучении начинающих танцоров.

Срок реализации программы 10 лет. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, - 6 - 16 лет.

В ходе реализации программы можно выделить 4 этапа обучения:

- **этап предварительной подготовки** (срок реализации 1 год, возраст детей 6-7 лет);
- **этап начальной спортивной специализации** (срок реализации 2 года, возраст детей 8-9 лет);
- **этап углубленной тренировки** (срок реализации 4 года, возраст детей 10-14 лет);
- **этап спортивного совершенства** (срок реализации 3 года, возраст детей 15-16 лет).

Этап предварительной подготовки.

Учитывая то, что специального отбора детей в студия спортивно- бальная студия «Алира» не происходит, на этом этапе проводится работа по выявлению

индивидуальных особенностей развития детей, формируются тренировочные задачи. В процессе обучения дети знакомятся с танцевальным спортом, получают базовые знания по эстетике и технике танцевальных движений. Система аттестационных экзаменов позволяет реализовать творческую потребность детей в самовыражении и прививает интерес к танцевальному спорту.

Основные задачи:

1. выявление физического, психологического и интеллектуального уровня развития детей и создание благоприятных условий для его развития;
2. формирование базовых знаний бальной хореографии; общих знаний по истории развития спортивного танца,
3. приобретение начальных знаний музыкальной грамоты;
4. воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивными танцам;
5. воспитание культуры поведения в танцевальном зале, в коллективе, паре.

Этап начальной спортивной специализации.

На этом этапе особое внимание уделяется целенаправленному развитию специальных двигательных и эстетических качеств юных танцоров средствами бальной хореографии. Происходит переход от ознакомительных и развивающих занятий к более специализированным занятиям, а также приобщение к соревновательной деятельности и формирование чувства ответственности за результативность, как своей деятельности, так и коллектива в целом.

Основные задачи:

1. формирование устойчивого познавательного интереса к истории развития спортивного танца;
2. развитие специальных координационных навыков и умений, слуха, ритма, музыкальной памяти;
3. совершенствование физической подготовки, формирование базовых знаний по классической хореографии;
4. приобщение к соревновательной деятельности.

Этап углубленной тренировки.

На этом этапе тренировки происходит переход к более дифференцированным методам подготовки, направленных на повышение специализации развития (стандартно - европейская и латиноамериканская программы) двигательных, физических и эстетических качеств юных спортсменов средствами бальной хореографии.

Основные задачи:

1. дальнейшее развитие и закрепление специальных координационных навыков и умений;
2. улучшение качественных и количественных характеристик соревновательных действий;
3. воспитание спортивной целеустремленности, ответственности;

Этап спортивного совершенства.

Основным на этом этапе является углубление спортивной специализации спортсменов по двум основным программам (стандартно-европейская и латиноамериканская), возможен переход к отдельному исполнению одной из программ, в зависимости от их физиологических возможностей и желания.

Основные задачи:

1. изучение сложных технических фигур, развитие и закрепление специальных координационных навыков и умений;
2. развитие умения анализировать свою деятельность, стремление к социальной самореализации;
3. пропаганда культуры танцевального порта;
4. профессионально ориентированное обучение, активное конкурсное исполнение.

Форма и режим занятий

Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться и индивидуальная форма работы при подготовке отдельных пар к соревнованиям.

Основной формой занятий является:

- учебное занятие;
- урок-зачет;
- урок – концерт (аттестация);
- мастер-класс;
- учебно-творческие семинары;
- лекционные занятия;
- практические и тематические занятия;
- учебно-творческие семинары;
- видео-, фото-просмотры материалов соревнований и семинаров с последующим анализом;
- показательные выступления;
- профильные лагеря;
- итоговые творческие вечера.

В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие **результаты**, которые учитываются применительно к отдельной личности, и выражаются в сформированности ее качеств, приобретенных знаниях, умениях и навыков:

- знать основные направления истории мировой культуры и традиций спортивного танца;
- владеть специальными знаниями, умениями и навыками по классической и бально-спортивной хореографии и физической культуре, соответствующими международному уровню исполнения спортивных танцев;
- самостоятельно совершенствовать свое техническое мастерство, вести активную концертную и соревновательную деятельность;
- раскрыть свой творческий потенциал, опираясь на грамотно сформированный музыкальный и художественный вкус, а также хорошее физическое развитие;
- иметь общепринятые манеры культуры общения и поведения в коллективе, быть аккуратными, опрятными, элегантными;
- вести здоровый образ жизни, активно пропагандировать танцевальный спорт.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

- Выступление всех танцевальных пар на отчетном итоговом празднике коллектива
- участие воспитанников в конкурсах: городских, областных, кубках и первенствах округов, чемпионатов России, открытых чемпионатах России, международных соревнованиях;
- переход спортсмена из одного класса в другой путем набора очков;
- повышение разрядов спортсменов.

2. Учебно-тематический план.

2.1 Учебно-тематический план 1 года обучения.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов	Теория	Практика.
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Беседы об истории спортивного танца.	2	1	1
2.1	История развития танцев.	2	1	1
3.	Музыкальная грамота.	4	2	2
3.1	Понятие такта.	1	1	1
3.2	Сильные и слабые доли.	2	1	1
4.	Стандартно-европейская программа «Н» класса.	22	4	18
4.1.	Постановка корпуса.	7	1	6
4.2	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги).	4	1	3
4.3.	Ритм и музыкальность.	4	1	3
4.4	Работа стопы и колена.	7	1	6
5.	Латиноамериканская программа «Н» класса.	27	4	23
5.1.	Постановка корпуса.	4	1	3
5.2	Хореография изучаемых фигур (построение, позиция стоп, технический элемент, величина поворота).	4	1	3
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг).	4	1	3
5.4.	Работа стопы и колена.	7	1	6
5.5.	Позиции рук.	4	-	4
6.	Общефизическая подготовка.	8	2	6
6.1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4	1	3
6.2	Упражнения для развития гибкости и растяжки.	4	1	3
7.	Хореографическая подготовка.	8	2	6
7.1	Положение и позиции корпуса.	4	1	3
7.2.	Позиции рук.			
7.3	Позиции ног.	4	1	3
Итого:		72	16	56

2.2 Учебно-тематический план 2 года обучения.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Истории спортивного танца.	2	1	1
2.1.	История развития танцев Стандартно-европейской программы.	1	1	1
2.2.	История развития танцев Латиноамериканской программы.	1	1	1
3.	Общефизическая подготовка.	36	3	33
3.1.	Развитие специальной выносливости.	12	1	11
3.2.	Развитие скоростно - силовых качеств.	12	1	11
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	12	1	11
4.	Хореографическая подготовка.	32	3	27
4.1.	Положение и позиции корпуса.	12	1	11
4.2.	Позиции рук.	10	1	9
4.3.	Позиции ног.	10	1	9
5.	Стандартно-европейская программа «Е» класса.	68	4	64
5.1.	Постановка корпуса.	16	1	15
5.2.	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота). Ритм и музыкальность.	12	2	10
5.3.	Работа стопы и колена.	13	1	12
5.4.	Взаимодействие в паре.	15	-	15
5.5.		12	-	12
6.	Латиноамериканская программа «Е» класса.	68	4	64
	Постановка корпуса.			
6.1.	Хореография изучаемых фигур (построение, позиция стоп, технический элемент, величина поворота). Ритм и музыкальность (тайминг).	16	1	15
6.2.		12	2	10
6.3.	Работа стопы и колена.	13	1	12
6.4.	Позиции рук, взаимодействие.	15	-	15
6.5.		12	-	12
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	4	1	3
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	2	1	1

7.2.	Эмоционально-артистическая подача танца.	2	-	2
8.	Музыкальная грамота.	5	2	3
8.1.	Понятие такта.	2	1	1
8.2.	Сильные и слабые доли.	3	1	2
Итого:		216	19	197

2.3 Учебно-тематический план 3года обучения.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития спортивного танца	2	2	-
2.1.	История развития танцев Стандартно-европейской программы.	1	1	-
2.2.	История развития танцев Латиноамериканской программы.	1	1	-
3.	Общефизическая подготовка.	34	3	31
3.1.	Развитие силы и выносливости.	12	1	11
3.2.	Развитие скоростных качеств.	11	1	10
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	11	1	10
4.	Хореографическая подготовка.	34	3	31
4.1.	Положение и позиции корпуса.	12	1	11
4.2.	Позиции рук.	11	1	10
4.3.	Позиции ног.	11	1	10
5.	Стандартно-европейская программа	68	4	64
5.1.	«Е» класса.			
5.2.	Постановка корпуса.	16	1	15
	Хореография изучаемых фигур	12	2	10
5.3.	(равнение, позиция ступней, шаги,			
5.4.	величина поворота).	13	1	12
5.5.	Ритм и музыкальность.	15	-	15
	Работа стопы и колена.	12	-	12
	Взаимодействие в паре.			
6.	Латиноамериканская программа «Е»	68	4	64
6.1.	класса.	16	1	15
6.2.	Постановка корпуса.	12	2	10
	Хореография изучаемых фигур			
6.3.	(построение, позиция стоп, технический	13	1	12
6.4.	элемент, величина поворота).	15	-	15
6.5.	Ритм и музыкальность (тайминг).	12	-	12
	Работа стопы и колена.			

	Позиции рук, взаимодействие.			
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	4	1	3
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	1	1	2
7.2.	Эмоционально-артистическая подача танца.	1	-	1
8.	Музыкальная грамота.	2	1	1
9.	Постановка пар в ансамбли.	3	1	2
10.	Итого.	216	20	196

2.4 Учебно-тематический план 4 года обучения.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	4	-	4
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	2	-	2
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	2	-	2
3.	Общефизическая подготовка.	13	3	10
3.1.	Развитие силы и выносливости.	4	1	3
3.2.	Развитие скоростных качеств.	4	1	3
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	4	1	4
4.	Хореографическая подготовка.	13	3	10
4.1.	Положение и позиции корпуса.	4	1	3
4.2.	Позиции рук.	4	1	3
4.3.	Позиции ног.	4	1	4
5.	Стандартно-европейская программа «Д» класса.	44	5	39
5.1.	Постановка корпуса.	8	1	7
5.2.	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота).	8	1	7
5.3.	Ритм и музыкальность.	8	1	7
5.4.	Работа стопы и колена.	10	1	9
5.5.	Взаимодействие в паре.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «Д» класса.	44	5	39
6.1.	Постановка корпуса.	10	1	8

6.2.	Хореография изучаемых фигур (построение, позиция стоп, технический элемент, величина поворота).	6	1	5
6.3.	Ритм и музыкальность (тайминг).	10	1	9
6.4.	Работа стопы и колена.	10	1	9
6.5.	Позиции рук, взаимодействие.	8	1	7
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	12	2.	10
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	2	1	1
7.2.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	-	5
8.	Музыкальная грамота.	7	2	5
8.1	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	3	1	2
8.2	Одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	4	1	3
9.	Построение пар в ансамбль.	4	2	2
9.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
9.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	2	1	1
10.	Итого.	144	24	120

2.5 Учебно-тематический план 5 года обучения.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	4	-	4
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	2	-	2
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	2	-	2
3.	Общесфизическая подготовка.	13	3	10
3.1.	Развитие силы и выносливости.	4	1	3
3.2.	Развитие скоростных качеств.	4	1	3
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	4	1	4
4.	Хореографическая подготовка.	13	3	10
4.1.	Положение и позиции корпуса.	4	1	3
4.2.	Позиции рук.	4	1	3
4.3.	Позиции ног.	4	1	4

5.	Стандартно-европейская программа «Д» класса.	44	5	39
5.1.	Постановка корпуса.	8	1	7
5.2.	Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота).	8	1	7
5.3.	Ритм и музыкальность.	8	1	7
5.4.	Работа стопы и колена.	10	1	9
5.5.	Взаимодействие в паре.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «Д» класса.	44	5	39
6.1.	Постановка корпуса.	8	1	7
6.2.	Хореография изучаемых фигур (построение, позиция стоп, технический элемент, величина поворота).	8	1	7
6.3.	Ритм и музыкальность (тайминг).	8	1	7
6.4.	Работа стопы и колена.	10	1	9
6.5.	Позиции рук, взаимодействие.	10	1	9
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	12	2.	10
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	2	1	1
7.2.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	-	5
8.	Музыкальная грамота.	7	2	5
8.1.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	3	1	2
8.2.	Одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	4	1	3
9.	Построение пар в ансамбль.	4	2	2
9.1.	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
9.2.	Отработка синхронных действий ансамбля.	2	1	1
10.	Итого.	144	24	120

2.6 Учебно-тематический план 6 года обучения.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	6	-	6

2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	3	-	3
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	3	-	3
3.	Общезначительная подготовка.	20	3	17
3.1.	Развитие силы и выносливости.	6	1	5
3.2.	Развитие скоростных качеств.	6	1	5
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	8	1	7
4.	Хореографическая подготовка.	20	3	17
4.1.	Положение и позиции корпуса.	6	1	5
4.2.	Позиции рук.	6	1	5
4.3.	Позиции ног.	8	1	7
5.	Стандартно-европейская программа «С» класса.	68	5	63
5.1.	Хореография изучаемых фигур: равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота.	8	1	7
5.2.	Работа корпуса: Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы.	25	1	24
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг): Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
5.4.	Работа стопы и колена. В свинговых танцах, в танго	15	1	14
5.5.	Взаимодействие (ведение): Шейп, взаимодействие в раме.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «С» класса .	68	5	63
6.1	Работа стопы и колена При исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча- ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв).	10	1	9
6.2	Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, Свинг	20	1	19
6.3.	Позиции рук:			

6.4.	Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук.	8	1	7
6.5.	Взаимодействие (ведение): Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции.	10	1	9
6.6.	Вращения: Индивидуальные вращения, парные вращения.	10	1	9
	Ритм и музыкальность (тайминг): Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	24	4	20
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	5	1	4
7.2.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	1	4
7.4.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	9	1	8
8.	Построение пар в ансамбль.	8	1	7
8.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
8.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	6	-	6
10.	Итого.	216	23	193

2.7. Учебно-тематический план 7 год обучения.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	6	-	6
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	3	-	3
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	3	-	3
3.	Общефизическая подготовка.	20	3	17
3.1.	Упражнения для развития силы и выносливости.	6	1	5
		6	1	5
3.2.	Упражнения для развития скоростных качеств.	8	1	7
3.3.	Упражнения для развития гибкости и растяжки.			
4.	Хореографическая подготовка.	20	3	17
4.1.	Положение и позиции корпуса.	6	1	5
4.2.	Позиции рук.	6	1	5
4.3.	Позиции ног.	8	1	7
5.	Стандартно-европейская программа «В» класса.	68	5	63
5.1.	Хореография изучаемых фигур: равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота.	8	1	7
5.2.	Работа корпуса: Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы.	25	1	24
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг): Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
5.4.	Работа стопы и колена. В свинговых танцах, в танго	15	1	14
5.5.	Взаимодействие (ведение): Шейп, взаимодействие в раме.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «В» класса .	68	5	63
6.1	Работа стопы и колена При исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-			

6.2	ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв).	10	1	9
	Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг.	20	1	19
6.3.	Позиции рук: Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук.			
6.4.	Взаимодействие (ведение): Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции.	8	1	7
6.5.	Вращения: Индивидуальные вращения, парные вращения.	10	1	9
6.6.	Ритм и музыкальность (тайминг): Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
		10	1	9
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	24	4	20
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	5	1	4
7.2	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	1	4
7.4.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	9	1	8
8.	Построение пар в ансамбль.	8	1	7
8.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
8.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	6	-	6
10.	Итого.	216	23	196

2.8 Учебно-тематический план 8 года обучения.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	6	-	6
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	3	-	3
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	3	-	3
3.	Общефизическая подготовка.	20	3	17
3.1.	Развитие силы и выносливости.	6	1	5
3.2.	Развитие скоростных качеств.	6	1	5
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	8	1	7
4.	Хореографическая подготовка.	20	3	17
4.1.	Положение и позиции корпуса.	6	1	5
4.2.	Позиции рук.	6	1	5
4.3.	Позиции ног.	8	1	7
5.	Стандартно-европейская программа «В» класса.	68	5	63
5.1.	Хореография изучаемых фигур: равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота.	8	1	7
5.2.	Работа корпуса: Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы.	25	1	24
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг): Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
5.4.	Работа стопы и колена. В свинговых танцах, в танго	15	1	14
5.5.	Взаимодействие (ведение): Шейп, взаимодействие в раме.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «В» класса.	68	5	63
6.1	Работа стопы и колена При исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв).	10	1	9
6.2				

6.3.	Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг.	20	1	19
6.4.	Позиции рук: Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук.	8	1	7
6.5.	Взаимодействие (ведение): Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции.	10	1	9
6.6.	Вращения: Индивидуальные вращения, парные вращения.	10	1	9
	Ритм и музыкальность (тайминг): Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	24	4	20
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	5	1	4
7.2.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	1	4
7.4.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	9	1	8
8.	Построение пар в ансамбль.	8	1	7
8.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
8.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	6	-	6
10.	Итого.	216	23	196

2.9. Учебно-тематический план 9года обучения.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	6	-	6
2.1.	Современное развитие танцев	3	-	3
2.2.	Стандартно-европейской программы. Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	3	-	3
3.	Общефизическая подготовка.	20	3	17
3.1.	Развитие силы и выносливости.	6	1	5
3.2.	Развитие скоростных качеств.	6	1	5
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	8	1	7
4.	Хореографическая подготовка.	20	3	17
4.1.	Положение и позиции корпуса.	6	1	5
4.2.	Позиции рук.	6	1	5
4.3.	Позиции ног.	8	1	7
5.	Стандартно-европейская программа «А» класса.	68	5	63
5.1.	Хореография изучаемых фигур: равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота.	8	1	7
5.2.	Работа корпуса: Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы.	25	1	24
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг): Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
5.4.	Работа стопы и колена. В свинговых танцах, в танго	15	1	14
5.5.	Взаимодействие (ведение): Шейп, взаимодействие в раме.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «А» класса .	68	5	63
6.1	Работа стопы и колена При исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых			

6.2.	шагов (джайв). Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свинг.	10	1	9
6.3.	Позиции рук: Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук.	20	1	19
6.4.	Взаимодействие (ведение): Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции.	8	1	7
6.5.	Вращения: Индивидуальные вращения, парные вращения.	10	1	9
6.6.	Ритм и музыкальность (тайминг): Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	24	4	20
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	5	1	4
7.2.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	1	4
7.4.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	9	1	8
8.	Построение пар в ансамбль.	8	1	7
8.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
8.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	6	-	6
10.	Итого.	216	23	196

2.10. Учебно-тематический план 10 года обучения.

	Наименование тем, разделов.	Всего часов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	История развития спортивного танца	6	-	6
2.1.	Современное развитие танцев Стандартно-европейской программы.	3	-	3
2.2.	Современное развитие танцев Латиноамериканской программы.	3	-	3
3.	Общефизическая подготовка.	20	3	17
3.1.	Развитие силы и выносливости.	6	1	5
3.2.	Развитие скоростных качеств.	6	1	5
3.3.	Развитие гибкости и растяжки.	8	1	7
4.	Хореографическая подготовка.	20	3	17
4.1.	Положение и позиции корпуса.	6	1	5
4.2.	Позиции рук.	6	1	5
4.3.	Позиции ног.	8	1	7
5.	Стандартно-европейская программа «А», «S» класса.	68	5	63
5.1.	Хореография изучаемых фигур: равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота.	8	1	7
5.2.	Работа корпуса: Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы.	25	1	24
5.3.	Ритм и музыкальность (тайминг): Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
5.4.	Работа стопы и колена. В свинговых танцах, в танго	15	1	14
5.5.	Взаимодействие (ведение): Шейп, взаимодействие в раме.	10	1	9
6.	Латиноамериканская программа «А», « S» класса.	68	5	63
6.1	Работа стопы и колена При исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв).	10	1	9
6.2	Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, свиног.	20	1	19

6.3.	Позиции рук: Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук.	8	1	7
6.4.	Взаимодействие (ведение): Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции.	10	1	9
6.5.	Вращения: Индивидуальные вращения, парные вращения.	10	1	9
6.6.	Ритм и музыкальность (тайминг): Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.	10	1	9
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	24	4	20
7.1.	Правила поведения на конкурсной площадке.	5	1	4
7.2.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях.	5	1	4
7.3.	Эмоционально-артистическая подача танца.	5	1	4
7.4.	Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.	9	1	8
8.	Построение пар в ансамбль.	8	1	7
8.1	Формы взаимодействия пар в ансамбле.	2	1	1
8.2	Отработка синхронных действий ансамбля.	6	-	6
9.	Итого.	216	20	198

3. Содержание изучаемого курса.

3.1. Содержание изучаемого курса 1 года обучения.

	Наименование тем и разделов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Беседы об истории спортивного танца.	Ознакомление с современной танцевальной	

		культурой изучаемых танцев (медленный вальс, самба, ча-ча-ча), также их особенности, связанные с культурой стран где зародились эти танцы.	
3.	Музыкальная грамота.	Рассказ об элементах музыкальной грамоты. Понятие такта, сильных и слабых долей, длительности, счета.	Слушание музыки с определением тактов, сильных и слабых долей, счета и длительности.
4.	Стандартно-европейская программа «Н» класса.	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур по программе (смотрите «Список фигур»). Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъема и опусканий , характерных для изучаемых фигур. Ритма фигур, взаимодействия в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.
5.	Латиноамериканская программа «Н» класса.	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев латиноамериканской программы.	Постановка корпуса. Изучение фигур по программе (смотрите «Список фигур»). Изучение построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритма и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и

			взаимодействия.
6.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений необходимых для укрепления физических данных детей, с учетом их возрастных и физиологических возможностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног. Упражнения для развития гибкости и растяжки.
7.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на усвоение принятой в классическом танце постановки корпуса, головы, ног и рук. Развитие элементарных навыков координации движения.

3.2. Содержание изучаемого курса 2 года обучения.

	Наименование тем и разделов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	История развития спортивного танца.	Ознакомление с современной танцевальной культурой изучаемых	Просмотр видеоматериала соревнований детей

		танцев (медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча), также их особенности, связанные с культурой стран где зародились эти танцы.	данной возрастной группы.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений необходимых для укрепления физических данных детей, с учетом их возрастных и физиологических возможностей. Применяются простейшие упражнения для укрепления спины, мышц брюшного пресса, рук и ног. Упражнения для развития гибкости и растяжки.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на усвоение принятой в классическом танце постановки корпуса, головы, ног и рук. Развитие элементарных навыков координации движения.
5.	Стандартно-европейская программа «Е» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур по программе (смотрите «Список фигур»). Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъема и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Ритма фигур, взаимодействия в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и

			колена.
6.	Латиноамериканская программа «Е» класса.	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев латиноамериканской программы.	Постановка корпуса. Изучение фигур по программе (смотрите «Список фигур»). Изучение построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритма и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и взаимодействия.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Знакомство с правилами поведения на конкурсной площадке. Беседа о значении эмоционально-артистической окраске танца.	Моделирование конкурсных ситуаций во время тренировочного процесса.
8.	Музыкальная грамота.	Рассказ об элементах музыкальной грамоты. Понятие такта, сильных и слабых долей, длительности, счета.	Слушание музыки с определением тактов, сильных и слабых долей, сета и длительности.

3.3. Содержание изучаемого курса 3 года обучения.

	Наименование тем и разделов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	История развития спортивного танца.	Ознакомление с современной танцевальной культурой танцев венский вальс и джайв, также особенности, связанные с	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы.

		культурой стран, где зародились эти танцы.	
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «Е» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур по программе (смотрите «Список фигур»). Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъема и опусканий , характерных для изучаемых фигур. Ритма фигур, взаимодействия в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.
6.	Латиноамериканская	Рассказ о характерных	Постановка корпуса.

	программа «Е» класса.	технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Разучивание фигур по программе (смотрите «Список фигур»). Изучение построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритма и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и взаимодействия.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке. Эмоционально-артистическая подача танца.	
8.	Музыкальная грамота.	Беседа о взаимосвязи музыкального сопровождения и движений. Об одновременном восприятии музыки и двигательной реакции.	Разбор различных ритмических рисунков и двигательных действий.
9.	Постановка пар в ансамбль.	Рассказ об истории возникновения и развития ансамблей. Знакомство с правилами ансамбля.	Изучение простейших форм взаимодействия пар в ансамбле, отработка синхронных действий ансамбля.

3.4 Содержание изучаемого курса 4 года обучения.

	Наименование тем и разделов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год.	

		Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Ознакомление с современными тенденциями в спортивном танце.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Совершенствование физических качеств танцоров. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки с увеличением интенсивности нагрузок. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «Д» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур по программе (смотрите «Список фигур») Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъема и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Ритма фигур, взаимодействия в паре. Выполнение

			специальных упражнений для тренировки стопы и колена.
6.	Латиноамериканская программа «Д» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур по программе (смотрите «Список фигур»). Изучение построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритма и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и взаимодействия.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке. Эмоционально-артистическая подача танца.	Введение урока с элементами конкурсного исполнения (исполнение программ по заходам с разделением на сильные и слабые заходы).
8.	Музыкальная грамота.	Беседа о взаимосвязи музыкального сопровождения и движений. Об одновременном восприятии музыки и двигательной реакции.	Разбор различных ритмических рисунков и двигательных действий. Практическое выполнение различных темпо-скоростных сочетаний.
9.	Постановка пар в ансамбль.	Рассказ об истории возникновения и развития ансамблей. Знакомство с правилами ансамбля.	Изучение простейших форм взаимодействия пар в ансамбле, отработка синхронных действий ансамбля.

3.5 Содержание изучаемой курса 5 года обучения.

	Наименование тем и разделов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Ознакомление с современными тенденциями в спортивном танце.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Совершенствование физических качеств танцоров. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки с увеличением интенсивности нагрузок. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская	Знакомство с характерными	Постановка корпуса. Разучивание фигур по

	программа «Д» класса	техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	программе (смотрите «Список фигур»). Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъема и опусканий , характерных для изучаемых фигур. Ритма фигур, взаимодействия в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена.
6.	Латиноамериканская программа «Д» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Постановка корпуса. Разучивание фигур по программе (смотрите «Список фигур»). Изучение построений, позиции стоп, технических элементов, величина поворота. Ритма и музыкальность (тайминга). Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы и колена. Отработка позиций рук и взаимодействия.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке. Эмоционально-артистическая подача танца.	Введение урока с элементами конкурсного танца (исполнение программ по заходам, с разделением на сильные и слабые заходы).
8.	Музыкальная грамота.	Беседа о взаимосвязи музыкального сопровождения и движений. Об одновременном восприятии музыки и	Разбор различных ритмических рисунков и двигательных действий. Практическое выполнение различных

		двигательной реакции.	темпо-скоростных сочетаний.
9.	Постановка пар в ансамбль.	Рассказ об истории возникновения и развития ансамблей. Знакомство с правилами ансамбля.	Изучение простейших форм взаимодействия пар в ансамбле, отработка синхронных действий ансамбля.

3.6 Содержание изучаемого курса 6 года обучения.

	Наименование тем и разделов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Знакомство с современными тенденциями в спортивном танце. Основные направления развития танца на современном этапе.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы, с последующим обсуждением технических и эстетических параметров современного танца.
3.	Общезначительная физическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Изучение

		результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «С» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота. Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго. Взаимодействие (ведение), шейп, взаимодействие в раме.
6.	Латиноамериканская программа «С» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв). Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, Свинг. Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук. Введение. Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции. Индивидуальные, парные вращения. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях. Эмоционально-артистическая подача танца.

			Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.
8.	Постановка пар в ансамбль.	Современные требования к исполнению спортивного танца в ансамбле.	Просмотр соревнований «формейшен» на российском, европейском и мировом уровнях с последующим анализом.

3.7 Содержание изучаемого курса 7 года обучения.

	Наименование тем и разделов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Знакомство с современными тенденциями в спортивном танце. Основные направления развития танца на современном этапе.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы, с последующим обсуждением технических и эстетических параметров современного танца.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на

		достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «В» класса	Знакомство характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота. Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго. Взаимодействие (ведение), шейп, взаимодействие в раме.
6.	Латиноамериканская программа «В» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв). Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, Свинг. Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук. Введение. Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции. Индивидуальные, парные вращения. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.
7.	Подготовка и участие в	Правила поведения на конкурсной площадке.	Взаимоотношение партнеров в танце и на

	конкурсах.		занятиях. Эмоционально-артистическая подача танца. Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.
8.	Постановка пар в ансамбль.	Современные требования к исполнению спортивного танца в ансамбле.	Просмотр соревнований «формейшен» на российском, европейском и мировом уровнях с последующим анализом.

3.8 Содержание изучаемого курса 8 года обучения.

	Наименование тем и разделов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Знакомство с современными тенденциями в спортивном танце. Основные направления развития танца на современном этапе.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы, с последующим обсуждением технических и эстетических параметров современного танца.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения

		упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	упражнений на полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «В» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота. Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго. Взаимодействие (ведение), шейп, взаимодействие в раме.
6.	Латиноамериканская программа «В» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв). Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, Свинг. Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук. Введение. Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции. Индивидуальные, парные вращения. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.
7.	Подготовка и участие в	Правила поведения на конкурсной площадке.	Взаимоотношение партнеров в танце и на

	конкурсах.		занятиях. Эмоционально-артистическая подача танца. Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.
8.	Постановка пар в ансамбль.	Современные требования к исполнению спортивного танца в ансамбле.	Просмотр соревнований «формейшен» на российском, европейском и мировом уровнях с последующим анализом.

3.9 Содержание изучаемого курса 9 года обучения.

	Наименование тем и разделов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Знакомство с современными тенденциями в спортивном танце. Основные направления развития танца на современном этапе.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы, с последующим обсуждением технических и эстетических параметров современного танца.
3.	Общефизическая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на

		достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	полупальцах. Изучение упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «А» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота. Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго. Взаимодействие (ведение), шейп, взаимодействие в раме.
6.	Латиноамериканская программа «А» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв). Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, Свинг. Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук. Введение. Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции. Индивидуальные, парные вращения. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях. Эмоционально-

			артистическая подача танца. Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.
8.	Постановка пар в ансамбль.	Современные требования к исполнению спортивного танца в ансамбле.	Просмотр соревнований «формейшен» на российском, европейском и мировом уровнях с последующим анализом.

3.10 Содержание изучаемого курса 10 года обучения.

	Наименование тем и разделов.	Теория.	Практика.
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения воспитанников в ДДТ. Ознакомление с планом работы на год. Анкетирование.	
2.	Современное развитие спортивного танца.	Знакомство с современными тенденциями в спортивном танце. Основные направления развития танца на современном этапе.	Просмотр видеоматериала соревнований детей данной возрастной группы, с последующим обсуждением технических и эстетических параметров современного танца.
3.	Общездоровьесберегающая подготовка.	Беседы о значении физической культуры, сохранении здоровья, необходимости физических упражнений для достижения результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	Разучивание упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. Используются упражнения для развития координации, специальной выносливости, гибкости и растяжки. Выполнение упражнений под музыку.
4.	Хореографическая подготовка.	Беседы о значении хореографической культуры, хореографических упражнений для достижения	Повторение пройденных элементов в увеличенном количестве. Развитие силы ног и стопы путем изучения упражнений на полупальцах. Изучение

		результатов в танцевальном спорте, а также их правильного исполнения.	упражнений на середине зала. Развитие пластичности рук и корпуса.
5.	Стандартно-европейская программа «А» класса	Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.	Равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота. Свинг (верхний и нижний), свей, ротация, вес головы. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции. Работа стопы и колена в свинговых танцах, в танго. Взаимодействие (ведение), шейп, взаимодействие в раме.
6.	Латиноамериканская программа «А» класса.	Рассказ о характерных технических и музыкальных особенностях танцев латиноамериканской программы.	Работа стопы и колена при исполнении баунсовых шагов (крузадо), прогрессивных шагов ча-ча-ча и румбы, свинговых шагов (джайв). Работа корпуса и бедер: Скручивание (ротация) в прогрессивных движениях, при движении вправо и влево, Свинг. Индивидуальные позиции рук, парные позиции рук. Введение. Понятие конкшейн, взаимодействие в раме, взаимодействие в полуоткрытой позиции. Индивидуальные, парные вращения. Длительность движений, скоростные сочетания движений, одновременное восприятие музыки и двигательной реакции.
7.	Подготовка и участие в конкурсах.	Правила поведения на конкурсной площадке.	Взаимоотношение партнеров в танце и на занятиях. Эмоционально-артистическая подача танца.

			Взаимосвязь музыкального сопровождения и движений.
8.	Постановка пар в ансамбль.	Современные требования к исполнению спортивного танца в ансамбле.	Просмотр соревнований «формейшен» на российском, европейском и мировом уровнях с последующим анализом.

4. Методическое обеспечение программы

4.1. Перечень фигур допущенных к исполнению ФТСР.

Этап предварительной подготовки (1 год обучения: дети в возрасте 6-7 лет)	
1. Медленный вальс.	
	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый).
	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый).
	Правый поворот.
	Левый поворот.
2. Самба.	
	Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.
	Виски влево и право.
	Ритмическое баунс движение.
3. Ча-ча-ча.	
	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: Шассе в сторону – вправо и лево. Компактное шассе.
	Основные движения (в закрытой позиции и открытой позиции).
	Нью-Йорк (Чек из открытой конр .ПП и открытой ПП).
	Поворот на месте (Поворот – переключатель) влево и право.
	Поворот под рукой влево и право.
Этап начальной спортивной специализации (2-3 год обучения: «Н» класс) группы дети «О» и дети «1», в возрасте 8-9 лет.	
1. Медленный вальс (2 год)	
	Правый спин поворот.
	Виск.
	Лок назад.
	Поступательное шассе вправо.
	Поступательное шассе.

2. Квикстеп(2год).	
	Четвертной поворот вправо.
	Четвертной поворот влево.
	Правый поворот.
	Поступательное шассе.
	Лок вперед, лок назад.
	Поступательное шассе вправо.
3.Самба(2 год).	
	Самба хорд в променадной позиции
	Самба ход в сторону
	Самба ход на месте
	Бота фога в продвижении -вперед -назад
	Бота фога в променад и контрпроменад
Ча-ча-ча (2 год).	
	Плечом к плечу.
	Рука в руке.
	Три ча-ча-ча.
	Шаги в сторону (влево и право).
	Туда и обратно.
	Тайм стэп - как основное движение в сторону, - с кубинским кроссом.
Джайв (2 год).	
	Основное движение на месте.
	Фолловей рок.
	Фолловей труавей.
	Звено.
	Смена мест с право налево.
	Смена мест с лева направо.
	Смена рук за спиной.
Медленный вальс (3 год).	
	Шассе из променадной позиции.
	Перемена хозитэйшн.
	Наружная перемена.
	Левое корте.
	Виск назад.
Квикстеп (3 год).	
	Правый пивот поворот.
	Правый спин поворот.
	Типпл шассе в право.
	Бегущее окончание.

	Кросс шассе.
	Типпл шассе влево.
Венский вальс (3 год).	
Самба (3 год) .	
	Вольта в продвижении вправо и влево в зарытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции).
	Крисс кросс бота фого (теневые бота фого).
	Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево).
	Сольная вольта на месте.
	Левый поворот.
Ча-ча-ча (3год).	
	Веер.
	Алемана.
	Хоккейная клюшка.
	Правый волчок.
	Раскрытие вправо.
	Закрытый хип твист.
	Открытый хип твист.
Джайв (3год).	
	Удар бедром (Толчок левым плечом).
	Американский спин.
	Стоп энд гоу.
	Хлыст.
	Хлыст труавей.
	Свивлы с носка на каблук.
Этап углубленной тренировки (4-5 года обучения: «Е», «Д» классы) группы дети «2», юниоры «1» в возрасте 10-11лет.	
Медленный вальс.	
	Закрытый импетус.
	Основное плетение.
	Двойной левый спин.
	Дрэг хэзитэйшн.
	Левый пивот.
	Плетение из ПП.
	Закрытый телемарк.
	Открытый телемарк.
	Кросс хэзитэйшн.
	Крыло.
	Открытый импетус.
	Наружный спин.
	Поворотный лок.
	Поворотный лок вправо.

	Закрытое крыло.
Танго.	
	Ход.
	Поступательный боковой шаг.
	Поступательное звено.
	Альтернативные методы выхода в ПП.
	Закрытый променад.
	Открытое окончание.
	Открытый променад.
	Рок поворот.
	Открытый левый поворот.
	Основной левый поворот в ритме «ББМ ББМ».
	Кортэ назад.
	Левый поворот на поступательном боковом шаге.
	Рок на ЛН, рок на ПН.
	Правый твист поворот.
	Правый променадный поворот.
	Променадное звено.
Фор стэп.	
Открытый променад назад.	
Квикстеп.	
	Закрытый импетус.
	Левый пивот.
	Двойной левый спин.
	Быстрый открытый левый.
	Бегущий правый поворот.
	Четыре быстрых бегущих.
	Ви 6.
	Закрытый телемарк.
	Кросс свивл.
	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание.
Смена направления.	
Самба.	
	Корта Джака.
	Закрытые роки.
	Открытые роки.
	Роки назад.
	Коса.
	Раскручивание.
	Аргентинские кроссы.
	Мэйпул.
	Поворот на трех шагах.
	Самба локи (В открытой контр ПП и открытой ПП).
Ча-ча-ча.	

	<p>Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ранд шассе - Твист шассе (Хип твист шассе) - Слип шассе.
	Левый волчок.
	Раскрытие из левого волчка.
	Аида.
	Спираль.
	Локон.
	Роуп спининг.
	Кросс бэйсик.
	Кубинский брейк.
	Двойной кубинский брейк.
	Чейс.
	Усложненное раскрытие ВП
	Усложненный хип твист.
	Турецкое полотенце.
Румба.	
	Основное движение.
	Альтернативные основные движения.
	Кукарача.
	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП).
	Поворот на месте влево и вправо.
	Поворот под рукой вправо и влево.
	Плечо к плечу.
	Рука в руке.
	Поступательные шаги вперед и назад.
	Шаги в сторону влево и вправо.
	Шаги в сторону и кукарача.
	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1».
	Веер.
	Алемана.
	Хоккейная клюшка.
	Правый волчок.
	Раскрытие вправо и влево.
	Закрытый хип твист.
	Открытый хип твист.
	Левый волчок.
	Раскрытие из левого волчка.
	Аида.
	Спираль.
	Локон.
	Роуп спининг.
	Фэнсинг.

Джайв.	
	Альтернативные методы исполнения шагов 1 и 2 фигуры звено (Болл чеиндж – с Фликом или Хэзитэйшн).
	Усложненное звено (Брейк).
	Перекрученный фоллэвэй троуэвэй).
	Перекрученная смена мест слева на право.
	Шаги (Променадный ход, медленный и быстрый).
	Муч.
	Двойной хлыст.
	Левый хлыст.
	Ветряная мельница.
	Испанские руки. Раскручивание.
	Простой спин.
	Майами спешиап.
	Кёли вип.
	Шаги цыппенка.
Крадущиеся шаги , флики в брейк.	
Спортивного совершенства (6-10 года обучения: «С», «В», «А», «S», «М» классы) группы юниоры «2», «молодежь» в возрасте 14 – 16 лет).	
Медленный вальс.	
	Левый фоллэвэй и слиппивот.
	Ховер кортэ.
	Фоллэвэй виск.
	Фоллэвэй правый поворот.
	Бегущий спин поворот.
Танго.	
	Наружный спин поворот.
	Чейз.
Фокстрот.	
	Перо шаг.
	Изогнутое перо.
	Перо окончание.
	Тройной шаг.
	Правый поворот.
	Правый твист поворот.
	Левая волна.
	Фоллэвэй виск.
	Плетение.
	Ховер кросс.
	Наружный свивл.
	Левый фоллэвэй поворот.
	Правое плетение.
Квикстеп.	
	Фиштэйл.

	Шесть быстрых бегущих.
	Румба кросс.
	Типси влево и вправо.
	Ховер кортэ.
	Бегущий спинповорот.
Самба.	
	Методы смены ног.
	Вольта в продвижении втеновой позиции.
	Вольта по кругу в теневой позиции.
	Контра бота фого.
	Карусель.
	Правый ролл.
	Левый ролл.
	Бег из поменада в контрпроменад.
	Крузадо шаги и локи.
Ча-ча-ча.	
	Ритм «гуапача».
	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Ранэый шассе (Бегущее шассе).
	Хип твист спираль.
	Возлюбленная.
	Следуй за мной.
	Смены ног.
Румба.	
	Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики вокс).
	Синкопированные кубинские роки.
	Скользящие дверцы.
	Три тройки.
	Три алеманы.
	Усложненное раскрытие.
	Усложненный хип твист.
	Непрерывный хип твист.
	Хип твист по кругу.
Пасодобль.	
	Аппель.
	На месте.
	Шассе вправо и влево.
	Дрэг.
	Перемещение (включая Атаку).
	Променадное звено.
	Променадная приставка.
	Променад.
	Экар.

	Разъединение.
	Разъединение дамы с обходом воуруг мужчины.
	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины в Фоллэвэй виск.
	Разъединение с фоллэвэй окончанием.
	Фооллэвэй – окончание к разъединению.
	Восемь.
	Шестнадцать.
	Променад в контр променад.
	Большой круг.
	Открытый телемарк.
	Ла пасс.
	Бандерильи.
	Твист поворот.
	Левый фоллэвэй поворот.
	Удар пикой.
	Вариация с левой ноги.
	Испанские линии.
	Дроби фламенко.
	Синкопированное разъединение.
	Вращение в продвижение из ПП и контр ПП.
	Фрэголина (включая Фарол).
	Твисты.
	Шассе плащ.
	Методы смены ног.
	Альтернативные методы выхода в ПП.
Джайв.	
	Смена мест справа налево с двойным поворотом.
	Шоулдер спин.
	Чэггин.
	Катапульта.

4.2. Методические разработка «Аттестационные экзамены».

Основной особенностью спортивного бального танца в России является сильное понижение нижней возрастной границы танцоров. Если десятилетие назад группа Дети-1 (1999-2000г.р.) считалась самой молодой, то в настоящее время сильно прогрессирует конкурсное исполнение группы Дети-0 (2002-2003 г.р.). Всё это ставит педагогов спортивного бального танца перед необходимостью учитывать в процессе преподавания возрастные особенности детей.

Как известно основным критерием уровня подготовки танцора является система соревнований. Соревнования являются средством контроля над уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. Но систему соревнований, с одной стороны, трудно применять для детей начального этапа подготовки, с другой перед педагогом стоит необходимость не только выявлять и развивать творческий потенциал детей, но и подготавливать их к спортивной самореализации.

Возрастные особенности развития детей групп «Дети-0» и «Дети-1» диктуют новое осмысление подготовки танцоров начального этапа обучения к соревновательному процессу. Решить эту дилемму может помочь система «Аттестационных экзаменов».

Подобная система была опробована в танцевально- спортивном клубе «Алира» в 2007-08 годах и 2008-09 годах.. Этот метод разработан педагогами коллектива на основе методической разработки студии спортивного танца Московского городского Дворца детского творчества (юношеского) творчества .

«Аттестационные экзамены» представляют собой трех этапные «конкурсы-праздники» рассчитанные на уровень танцевальной подготовленности детей начального этапа обучения и учитывающие их физиологические и психологические особенности.

Так как основной целью на данном этапе обучения является выявление и развитие их потенциальных возможностей, формирование интереса к занятиям спортивными танцами, то на каждом из трех этапов аттестация проводится строго в соответствии с программой студия спортивно-бального танца «Алира».

Первый аттестационный экзамен проводится в конце ноября (через три месяца после начала обучения) и включает себя :

Название танца.	Исполняемые фигуры.	Оценка.
Медленный вальс	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый), Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый).	«3» балла – исполняет предписанные фигуры не в музыку, нечетко держит линии корпуса и рук; «4» балла – исполняет предписанные фигуры в музыку, но не четко держит линии корпуса и рук, (исполняет предписанные фигуры не в музыку, правильно держит линии корпуса и рук);
Самба	Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.	«5» баллов - исполняет предписанные фигуры в музыку, правильно держит линии корпуса и рук.
Ча-ча-ча	Шассе и альтернативные движения: - шассе в сторону – вправо и лево. - компактное шассе.	

Второй этап проводится в конце марта и включает в себя:

Название танца.	Исполняемые фигуры.	Оценка.
Медленный вальс	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый), Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый). Правый поворот.	«3» балла – исполняет предписанные фигуры не в музыку, нечетко держит линии корпуса и рук; «4» балла – исполняет предписанные фигуры в музыку, но не четко держит линии корпуса и рук, (исполняет предписанные фигуры не в музыку, правильно держит линии корпуса и рук);
Самба	Виски влево и право. Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.	«5» баллов - исполняет предписанные фигуры в музыку, правильно держит линии корпуса и рук.
Ча-ча-ча	Шассе и альтернативные движения: - шассе в сторону - вправо и лево. Компактное шассе. Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.	

Третий этап проводится в мае и включает:

Название танца.	Название танца.	Оценка.
Медленный вальс	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый), Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый). Правый поворот. Левый поворот.	«3» балла – исполняет предписанные фигуры не в музыку, нечетко держит линии корпуса и рук; «4» балла – исполняет предписанные фигуры в музыку, но не четко держит линии корпуса и рук, (исполняет предписанные фигуры не в музыку, правильно держит линии корпуса и рук);
Самба	Виски влево и право. Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное.	«5» баллов - исполняет предписанные фигуры в музыку, правильно держит линии корпуса и рук.
Ча-ча-ча	Шассе и альтернативные движения: - шассе в сторону - вправо и лево. Компактное шассе. Основные движения с ПН, с ЛН, в сторону, поступательное, наружное. Основное движение в закрытой и открытой позиции. Нью-Йорк чек. Поворот на месте.	

Система аттестационных экзаменов позволяет реализовать творческую потребность детей в самовыражении и прививает интерес к танцевальному спорту.

Конкурсные турниры, как правило, занимают большой промежуток времени, соревнования могут длиться до трех и более часов. Это является совершенно не приемлемым на начальном этапе подготовки, так как у детей в этом возрасте эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру, они быстро утомляются, и в результате этого, неспособны удерживать интерес к соревнованиям.

«Аттестационные экзамены» очень четко регламентированы. Каждая из аттестующихся групп приглашается в специально отведенное для неё время и соревновательный момент длиться максимум двадцать минут. Что позволяет юным танцорам полностью реализовать свои возможности и не потерять интерес к соревнованию.

Также очень важным моментом является система оценки юных танцоров. Так в турнирном варианте судьи вынуждены строго распределять места, это в случае неудачного исполнения программы неизбежно повлечет за собой разочарование и может снизить заинтересованность ребенка в дальнейших занятиях спортивным танцем. Поскольку дети в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями и результат данного соревнования или экзамена для них важнее, чем отдаленные цели, в системе «Аттестационных экзаменов» система оценок более щадящая.

При «Аттестационных экзаменах» судьи используют только оценки «4» и «5»,

что с одной стороны позволяет оценить уровень исполнения и освоения необходимой технической программы, с другой как бы нивелировать разницу результатов до минимума. Хотя как и в любом другом турнире присутствует система судейства, что делает «Аттестационные экзамены» похожими на конкурсное соревнование.

Непосредственно после выступления каждый ребенок получает небольшой подарок, а на занятии после проведения «Аттестационных экзаменов» педагог вручает каждому красочно оформленный аттестационный лист, на котором указываются результаты аттестации. Отсутствие в системе отрицательных оценок позволяет поддерживать интерес юных танцоров, как к процессу дальнейшей тренировки, так и к дальнейшим соревновательным действиям.

Важную роль в системе «Аттестационных экзаменов» играет оформление самих экзаменов. Они проходят при красочном, ярком оформлении, что, учитывая образность детского мышления, создает у них больше атмосферу праздника, чем соревнования. Выступление с показательной программой старших танцоров также придает праздничности с одной стороны, с другой позволяет юным танцорам и их родителям увидеть перспективу развития в дальнейшем. Что также стимулирует мотивацию продолжения занятий танцами.

4.3 Методическая разработка.

«Развитие гибкости у спортсменов-танцоров и разработка специальных упражнений на развитие гибкости».

Введение.

Современные бальные танцы как зрелищный вид спорта стремительно развиваются. В соответствии с этим, растут требования, предъявляемые к танцорам не только с точки зрения музыкальности, лёгкости и пластичности исполнения программы, но и повышенного внимания, прежде всего, к физической подготовке. В настоящее время достигнуть успехов в спортивных танцах, не имея высокого уровня развития выносливости, гибкости, координационных способностей невозможно.

Физическая подготовка в спортивных танцах, как одного из сложно-координированных видов спорта, должна в первую очередь обеспечивать готовность к овладению сложнейшими и красивейшими формами движения и развивать функциональную мощь организма.

Однако, исходя из личных наблюдений, а также из опыта общения с тренерами, работающими в различных спортивно-танцевальных коллективах, можно сказать, что комплексному подходу спортивной подготовки до сих пор уделяется недостаточное внимание. Поэтому большинство танцоров в 17-19 лет имеют сравнительно низкий уровень физической подготовки, что мешает им достигнуть высоких результатов.

В подготовке танцоров не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней физической подготовки. Конечно же, целесообразнее заниматься развитием физической подготовки с юных лет. Однако на любом этапе возрастного развития при упорных целенаправленных тренировках можно повысить уровень своего физического развития.

Особенно это важно для начинающих танцоров. Такие важные для занятий бальными танцами способности, как общая выносливость, координация движений, активная гибкость и быстрота быстро развиваются по средствам специальных упражнений.

В спортивной практике общефизическая подготовка необходима для создания физических предпосылок достижения высокой работоспособности, что дает возможность последующего наращивания объемов специфических нагрузок и совершенствования тренированности в избранном виде спорта.

Поэтому важно ставить вопрос о развитии физических качеств с учетом специальных особенностей спортивных бальных танцев. В отличие от скоростно-силовых видов спорта, где физическая и техническая подготовка спортсменов подчинена совершенствованию двигательных функций в основном спортивном движении, виды спорта, связанные с искусством движения, характеризуются разнообразием и богатством форм движений, особой техникой выполнения упражнения (Ижокин Н.В. 2003 г.).

Рациональная организация тренировочного процесса, призвана обеспечить необходимые условия для создания соответствующей технической

базы, двигательной деятельности во время исполнения конкурсных вариаций по всем видам соревновательной программы балльных танцев.

Специальные физические качества, необходимые для спортсменов-танцоров.

Специальная физическая подготовка отвечает специфическим требованиям, предъявляемым конкретным видом спорта, в данном случае – спортивными балльными танцами.

Исследованиями прошлых лет установлено, что достижение мастерства в видах спорта, связанных с искусством движения, требует от спортсмена специальной физической подготовленности, включающей применение таких упражнений, которые по своей структуре сходны со спортивными движениями (Чикалова Г.А., Терехова М.А., 2001 г.).

Специальная физическая подготовка в спортивных балльных танцах – это педагогический процесс, в котором используются определённые методы и приёмы, направленные на развитие и поддержание определённого уровня тех или иных двигательных качеств (Теория и практика физической культуры, 2006г., №7). Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного их компонентов специальной физической подготовки может привести к длительному застою в росте спортивного мастерства танцора.

Специфическая стойка в стандартной европейской программе, требующая статических усилий мышц спины и определённого режима работы мышц ног, силовая выносливость, скоростно-силовые движения в латиноамериканской программе указывают на необходимость силовой подготовленности танцоров. Многие фигуры композиций связаны с проявлением активной гибкости в суставах.

Таким образом, можно сформулировать требования к физическим качествам спортсмена-танцора:

- Сила мышц туловища, силовая выносливость мышц ног;
- Быстрота, проявляемая в темпе, частоте движений (особенно в латиноамериканской программе);
- Координация, способности преодолевать нерациональные мышечные напряжения, динамическое равновесие;
- Гибкость.

Следует отметить тот факт, что упражнения общефизической подготовки могут выполняться либо в спортивном зале, либо на улице, то есть без музыкального сопровождения. Что касается упражнений специальной физической подготовки, то в них чаще всего используется музыка, что способствует развитию не только физических качеств, но и развитию чувства ритма и музыкальности.

Развитие **силы** в балльных танцах влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать своё тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Без

сильных и тренированных ног невозможно показать красивый, «мощный» танец. Атлетическая гимнастика без снарядов может использоваться в любом возрасте и при любом уровне подготовленности. При этом следует учитывать, что статический режим работы мышц значительно отличается от динамического режима. Поэтому чрезмерное увлечение упражнениями на самосопротивление не желательно, поскольку постоянное напряжение мышц-антагонистов во время выполнения движения, нарушает нервно-мышечные связи.

В танцах весьма существенную роль играют также и *скоростно-силовые* способности. Переход из спокойного состояния в быстрые передвижения, взрывной характер выполнения многих танцевальных движений требует от танцора взрывной силы.

Для развития *специальной выносливости* применяется специально разработанный танцевально-прыжковый комплекс упражнений аэробного характера. Этот комплекс включает в себя три серии упражнений:

- 1) танцевальные движения;
- 2) прыжки и подскоки;
- 3) беговые движения.

Упражнения первой серии подобраны с учётом специфики спортивных танцев, поэтому в её состав входят танцевальные движения в стиле «рок-н-ролл», «диско», джазовый танец, элементы «модерна», а также основные технические элементы наиболее темповых танцев программы, таких как «джайв», «самба», «ча-ча-ча», «квикстеп». По средствам этих упражнений можно решить сразу несколько задач: во-первых, развитие специальной выносливости; во-вторых, воспитание ритмичности, музыкальности, выразительности в танце, а наряду с этим отработка основных технических элементов танца.

Вторая серия упражнений включает в себя прыжки и подскоки с акцентом вверх и обладает наибольшей нагрузкой. В ней используются прыжки четырёх видов:

- на двух ногах;
- с одной ноги на другую с продвижением;
- на одной ноге;
- с двух ног на одну ногу.

В третьей серии упражнений используются различные разновидности бега в сочетании с движениями рук и головы.

Значимую роль в бальных танцах играет *гибкость*, отвечающая за хорошую амплитуду движений в танце, лёгкость и пластичность в движениях. К сожалению, качественной специальной литературы по развитию гибкости очень мало. Однако это физическое качество является необходимым, поскольку танцор должен обладать способностью, выражать свои чувства и мысли посредством не языка, а тела. Важность этого состоит в том, что тело становится инструментом, посредством которого происходит общение. А для того, чтобы эмоции совпали с движением, чтобы сделать пластику и характер танца естественными и убедительными, необходимо развивать своё тело и научиться владеть им.

Многие тренеры очень мало уделяют времени «растяжке», ссылаясь на то, что решающее значение имеют артистизм и техническое мастерство танцора. Конечно, это бесспорно, но ведь для овладения многими танцевальными фигурами не обойтись без хорошей подвижности в суставах. Естественно нет необходимости развивать максимальную подвижность во всех суставах, ведь специфика выполнения многих танцевальных движений предопределяет специфичность развития гибкости. Поэтому характер применяемых упражнений должен соответствовать специализации спортсмена, т. е. тем требованиям к гибкости, которые необходимы в спортивных балльных танцах.

Специфика движений танцора вызывает необходимость подходить к гибкости в комплексе. В спортивных балльных танцах отмечается достаточно большой размах движений в тазобедренных и плечевых суставах; высокая подвижность в лучезапястных и голеностопных суставах; гибкость позвоночника.

Итак, встаёт задача методически подойти к развитию специальной гибкости у спортсменов-танцоров и разработать конкретные упражнения для её развития.

Факторы, влияющие на развитие гибкости.

Влияние различных факторов на развитие гибкости неодинаково. Индивидуальное строение суставно-мышечного аппарата является важным, но не единственным фактором для достижения высоких результатов в развитии гибкости.

Нервно-мышечная система. Как известно, мышцами управляет нервная система. Движение в суставах осуществляется за счёт мышц, которые под действием нервных импульсов изменяют свою длину. Поэтому, от того, насколько чётко нервная система координирует процессы возбуждения и торможения, протекающие в мышцах, и будет зависеть гибкость. Занимаясь упражнениями на развитие гибкости, т. е. развивая силу мышц (синергисты) и способность их удлиняться (антагонисты), мы тем самым заставляем их адаптироваться к новым условиям работы, и подготавливаем нервно-мышечную систему к более высоким амплитудам движения.

Пол. Наверное, никто не будет спорить о том, что женщины превосходят по гибкости мужчин. Это зависит, прежде всего, от особенностей строения женского скелета, малой массы и силы мышц, а вследствие этого большей их податливостью к растяжению. Установлено, что у женщин гибкость примерно на 10% выше, чем у мужчин. Интересно, что в раннем детском возрасте у мальчиков и девочек гибкость находится практически на одном уровне, главным образом потому, что их мышцы имеют примерно одинаковое развитие. Максимальный прирост гибкости у девочек наблюдается в период 9-12 лет, у мальчиков 10-13 лет.

Возраст. Наиболее благоприятный возраст для развития подвижности в суставах продолжается где-то до 15-16 лет. Это значит, что именно в этот период наблюдается её максимальный прирост, а вовсе не то, что после 16 лет развить гибкость уже не удастся. Подвижность в суставах, как и любое другое физическое качество, можно начать развивать в любом возрасте и достичь при этом неплохих результатов. Важно помнить только одно, что гибкость, как ни какое другое физическое качество теснейшим образом связана с возрастом!

Поэтому, чем раньше начать её развивать, тем больших результатов можно достичь (Степин К.Н., 2003г.).

Методы развития гибкости.

Для развития подвижности в суставах используют четыре основных метода.

Метод медленных движений. Упражнения характеризуются относительно небольшой амплитудой движений. Выполняются они за счёт активного сокращения мышц, участвующих в данном движении. К ним относятся медленные наклоны, прогибы, повороты, отведения и приведения конечностей. Данные упражнения являются не слишком прогрессивными для развития гибкости, поэтому используются больше как подводящие к более сложным. Главное преимущество этого метода над другими в том, что риск получить травму сведён к минимуму. Многие хорошо знакомы с этими упражнениями, т.к. они составляют основу утренней физической зарядки. Эффективность данных движений можно повысить, если выполнять их с небольшими отягощениями в пределах 2-3 килограммов.

Метод маховых движений. Упражнения выполняются с большой амплитудой за счёт использования в первой «разгонной» фазе силы мышц. Во второй «пассивной» фазе мышцы расслабляются, и движение продолжается за счёт инерции. Амплитуда, достигаемая при маховых движениях, уступает лишь амплитуде принудительного растяжения. Используя дополнительные отягощения до 1 кг, можно несколько повысить эффективность упражнений.

Метод пружинистых движений. Характеризуется серийным выполнением однотипного движения с неполной и полной амплитудой. Характерным примером являются пружинистые наклоны вперёд, когда спортсмен из положения стоя наклоняется вперёд и, совершая плавные покачивания, пытается достать ладонями пола. Амплитуды движений, достигаемые при использовании этого метода, уступают аналогичным при использовании принудительного растяжения и маховых движений. При этом травмоопасность пружинистых движений значительно ниже, чем маховых.

Метод принудительного растяжения. Это метод, при котором достигается максимальная амплитуда движения. Все упражнения на гибкость, которые выполняются под действием внешних факторов, таких, как давление собственной массы тела, сила мышц, помощь партнёра, использование утяжелителей и блочных устройств, относятся к этому методу. Эффективность принудительного растяжения увеличивается, если в процессе тренировки постепенно наращивать силу внешнего воздействия.

Все вышеперечисленные методы являются полностью автономными, т.е. допускается применение каждого метода в отдельности. Но самая рациональная методика состоит в комплексном подходе, который представляет комбинацию всех 4-х методов, результатом применения, которого будет высокая подвижность в суставах, умноженная на силу, быстроту и выносливость.

Развивая подвижность в любом суставе, важно чётко знать, с каким типом сустава вы имеете дело. И не пытаться добиться подвижности *шарового* сустава

относительно *блоковидного*, ведь функциональные возможности суставов обусловлены самой природой.

Даже для физически подготовленных людей в некоторых ситуациях упражнения на растяжку могут быть опасны, т.к. они несут возможность травмы при несоблюдении методических указаний и тонкостей техники выполнения. Под техникой выполнения упражнений понимается правильная структура движения (соблюдение длительности частей упражнения, использование веса своего тела, использование пространства), а также умение сконцентрировать внимание, чтобы выполнить упражнения в определённом стиле или манере. Чем более совершенна техника выполнения упражнения, тем больше спортсмен приобретает силы и тем больше его контроль над мышцами.

Методика организации тренировочного процесса при выполнении упражнений на гибкость.

1. Каждое занятие должно начинаться с разминки. Разминочные упражнения, выполняемые перед занятиями, улучшают физическую деятельность и снижают вероятность травм. Во главу угла всех разминочных упражнений нужно ставить их разогревающий эффект и проводить их следует до ощущения теплоты в теле, а не до чувства скованности и усталости. Обычно наибольший положительный эффект оказывает комплексная разминка, проводимая в течение 10-20 минут. Разминка вызывает повышение температуры мышц, снижение их вязкости, напряжения, а также увеличивает растяжимость тканей, что способствует достижению наибольших результатов в основной части урока, а также снижению болевых ощущений.

2. Проработка суставов должна идти сверху вниз. Любые упражнения на растягивание производятся в такой последовательности: шейный отдел позвоночника, плечевые суставы, лучезапястные суставы, суставы пальцев рук, грудной и поясничный отделы позвоночника, тазобедренные суставы, голеностопные суставы, суставы пальцев ног. Эта последовательность является стандартной практически для всех видов спорта (Степин К.Н., 2003). В спортивных балльных танцах необходимо развивать комплексную гибкость. Всё тело прорабатывается равномерно, при этом возможно некоторое смещение акцента в пользу суставов отстающих в подвижности.

3. Проработка суставов обязательно должна проводиться симметрично. Это значит, что дозировка упражнений на правую и левую стороны тела должна быть одинаковой. Если же суставы развиты неравномерно (что встречается довольно часто и является правилом), то дозировка в упражнениях должна быть увеличена в пользу суставов, отстающих в подвижности.

4. Сложность и амплитуда упражнений должны увеличиваться постепенно. Наверное, принцип «от простого к сложному» является самым фундаментальным принципом любого процесса обучения. Конечно, существует и другой альтернативный принцип «от сложного к простому», но невозможность его применения на данных занятиях очевидна. Практика показывает, что форсирование процесса развития гибкости обычно приводит к тяжёлым травмам.

5. Упражнения, направленные на развитие подвижности в суставах, необходимо выполнять систематично. Данный принцип, как и предыдущий, является фундаментом учебно-тренировочного процесса. Развитие любого физического качества, будь то сила, ловкость, быстрота, выносливость или гибкость, должно проводиться систематично. Перерыв в тренировочном процессе снижает показатели любого из физических качеств, и гибкость не является исключением. Планируя свои тренировки по развитию подвижности в суставах, я пришла к выводу, что 3-х разовые занятия в неделю являются тем необходимым минимумом, при котором обеспечивается необходимый прогресс. Однако, ни для кого не секрет, что такое количество тренировок, направленных конкретно на развитие гибкости, практически не возможно вставить в общий тренировочный режим спортсмена-танцора. Это можно компенсировать за счёт включения данных упражнений, например, в конце любого тренировочного занятия, будь то занятия по стандарту, по латине, хореография или джаз. Конечно, прогресс пойдёт быстрее и показатели будут выше, если спортсмен выезжает на спортивно-танцевальные сборы, где есть реальная возможность увеличить количество тренировок до 4 или 5 в неделю.

6. Растяжка не должна сопровождаться острыми болевыми ощущениями. Практически перед каждым занимающимся встаёт один и тот же вопрос: как определить границу достаточности для какого-либо упражнения по развитию гибкости? Развитие такого качества, как гибкость должно происходить сугубо индивидуально, учитывая физические данные и особенности каждого занимающегося.

7. Развитие гибкости должно идти параллельно с развитием других физических качеств. Найти вид спорта, в котором нужна гибкость в чистом виде, невозможно. И спортивные бальные танцы не являются исключением. Хорошая гибкость помогает придать определённую пластику танцевальным движениям, помогает раскрыть внутренний образ, создаваемый танцором на паркете. Однако сама по себе гибкость не будет иметь ценности, если танцор не обладает некоторой ловкостью, быстротой, выносливостью и силой.

Комплекс упражнений.

В этом разделе будет дано краткое описание упражнений, направленных на развитие гибкости тела во всех суставах и связках, необходимых для спортсмена-танцора.

Все упражнения, за редким исключением, исполняются по 4 раза подряд. Я бы не рекомендовала уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей учеников, их физической подготовленности, профессиональных данных и степени концентрации внимания. Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

1. Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника.

Тренируя подвижность шейного отдела позвоночника, необходимо сделать акцент не на её аномальное увеличение, которое может быть сопряжено с

тяжёлыми травмами, вплоть до летального исхода, а на поддержание средних показателей. Во избежание несчастного случая, занимающийся не должен применять метод принудительного растяжения для данной группы суставов. Это значит, что, развивая подвижность шейного отдела позвоночника, не следует помогать себе руками поворачивать или нагибать голову (Степин К.Н., 2003г.).

Наклоны головы (вперёд-назад)

Исходное положение (далее И.П.): встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены свободно. Медленно наклоняем голову вперёд, стараясь коснуться подбородком груди. При этом следует сконцентрировать своё внимание на мышцах задней поверхности шеи, они должны быть полностью расслаблены. После этого медленно поднимаем голову вверх, при этом, стараясь не запрокидывать её назад, а потянуть подбородок к потолку, концентрируя внимание на мышцах передней поверхности шеи. Тоже самое, можно повторить в ускоренном темпе.

Наклоны головы (слева на право)

Выполняется по аналогии с пунктом 1.1. При выполнении наклонов старайтесь коснуться ушами плеч.

Повороты головы (слева на право)

Выполняется по аналогии с пунктом 1.1. Стараемся, чтобы при поворотах взгляд был направлен чётко в сторону, при этом подбородок описывает дугу 180 градусов.

Наклоны головы (вперёд-назад) при повороте (слева на право):

И.П. как в п. 1.1. Поворачиваем голову влево и, фиксируя её в этом положении, медленно выполняем наклоны вперёд-назад. Наклоны выполняются медленно, без пауз, при умеренной амплитуде. Повторяем это же движение в зеркальном отображении.

1.5. Повороты головы (слева на право) при наклоне вперёд.

И.П. как в п. 1.1. Наклоняем голову вперёд (наклон должен быть умеренный), после этого плавно, без пауз начинаем поворачивать голову влево - вправо.

1.6. Повороты головы (слева на право) при наклоне назад.

И.П. как в п. 1.1. Поднимаем голову вверх (умеренно растягивая мышцы передней поверхности шеи), после этого плавно, без пауз начинаем поворачивать голову слева на право.

2. Упражнения для развития подвижности суставов плечевого пояса.

В данную группу суставов входит, прежде всего, плечевой сустав, относящийся к шаровидным суставам и являющийся одним из самых подвижных, а также суставы, соединяющие грудину с ключицей и ключицу с лопаткой и относящиеся к так называемым плоским суставам.

2.1. Поднимание и опускание плеч.

И.П. как в п. 1.1. Медленно на вдохе поднять плечи максимально вверх, после чего, выдыхая, опустить плечи максимально вниз. Данное упражнение можно так же выполнять в противофазе, т.е. левое плечо максимально вверх, а правое опустить вниз и наоборот.

2.2. Отведение и приведение плеч (вперёд-назад).

И.П. как в п. 1.1. На вдохе отвести плечи максимально назад, зафиксировать это положение в течение 3 секунд. Сделать выдох и свести плечи вперёд, зафиксировать так же в течение 3 секунд. В этом упражнении нужно постараться добиться максимального растяжения мышц грудной клетки при движении плеч назад и максимального растяжения верхней части спины при движении плеч вперёд.

2.3. Вращение плеч (вперёд-назад).

И.П. как в п. 1.1. Медленно поворачивать плечи вперёд, стараясь описывать круговые траектории, при этом плечи должны проходить точки максимальных амплитуд упражнений п. 2.1.; п. 2.2. Поменять направление вращений. Данное упражнение можно так же выполнять в противофазе. Это выполнить несколько сложнее, т.к. требует некоторой координации движений. Сначала оно может не получиться, но, упражняясь, ученик сможет его без труда выполнить.

2.4. Отведение рук из вертикального положения назад.

И.П. как п. 1.1. Сцепить перед собой пальцы рук ладонями наружу и поднять выпрямленные руки до вертикального положения. Постараться как можно дальше отвести руки назад за вертикаль и зафиксировать их в этом положении в течение 5 сек., при этом можно осуществлять небольшие покачивания руками.

2.5. Отведение рук назад.

И.П. как в п. 1.1. Сцепить пальцы рук за спиной и медленно поднимать их вверх, достигнув максимально возможного положения, задержаться в нём на 5 сек., после этого плавно наклонить корпус вперёд, при этом руки, двигаясь в направлении наклона, стараются достичь максимально возможной амплитуды. В этом положении совершаем несколько пружинистых покачиваний.

2.6. Вращение рук в плечевых суставах (вперёд-назад).

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки поднять вертикально вверх. Полностью выпрямленные руки вращать вперёд. Нужно стремиться к тому. Чтобы руки двигались во взаимно параллельных плоскостях. Данное упражнение можно усложнить, совершая вращение рук в плечевых суставах в противофазе.

3. Упражнения для развития подвижности суставов кисти.

Человеческая кисть является уникальным манипулятором. С точки зрения танцевальных движений работа кисти заключается не только в сильных и высокоточных действиях, но и в эстетической выразительности рук. Поэтому поддержанию и развитию подвижности суставов кисти нужно уделять особое внимание.

Растяжение лучезапястного сустава в положении «руки сложены для мольбы».

И.П. как в п. 1.1. Сомкнуть перед грудью ладони. Медленно опускать предплечья вниз, при этом плотно прижимая ладони друг к другу. Зафиксировать это положение в течение 10 сек. Далее развести сомкнутые ладони пальцами вниз и медленно поднимать их вверх. Зафиксировать это положение в течение 10 сек.

3.2. Растяжение лучезапястного сустава при сгибании и разгибании.

И.П. как в п. 1.1. Правую руку выпрямить и поднять вперёд на уровень груди, согнуть кисть в запястье так, чтобы пальцы были направлены вниз.левой

рукой обхватить правую кисть, медленно сгибая её, зафиксировать в течение 10 сек. Повторить тоже самое в зеркальном отображении. Это упражнение повторить для положения, когда пальцы направлены вверх.

3.3. Растяжение и проработка пальцев рук.

И.П. как в п. 1.1. Левой рукой пружинистыми движениями оттянуть все пальцы правой руки по очереди сначала вверх, затем к ладони. Фиксировать все положения в течение 5 сек. В заключении соединить перед грудью пальцы рук и медленным давлением навстречу друг другу растянуть все пальцы одновременно.

4. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба.

Развитие и поддержание гибкости позвоночника как ни какой другой группы суставов должно идти параллельно с укреплением мышечного корсета всего туловища. Цикл упражнений, представленных в этом разделе, направлен на развитие гибкости грудного и поясничного отделов позвоночника. Следует отметить также, что многие упражнения в этом разделе воздействуют не только на позвоночник, но и на тазобедренные и плечевые суставы.

Вращение корпуса.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, корпус наклонён вперёд. Медленно вращать корпус по часовой стрелке, амплитуда должна нарастать постепенно, по мере разогревания мышц.

4.2. Скручивание корпуса.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Медленно поворачивать корпус вправо, зафиксировать максимальную амплитуду в течение 5 сек. После этого повернуться влево и также зафиксировать положение. Это упражнение можно выполнить в наклоне, только ноги необходимо поставить на две ширины плеч. Руки располагаются таким образом, чтобы обеспечить максимальную скрутку корпуса, при этом правая рука упирается в пол возле левой стопы, а левая отведена вверх.

4.3. Сгибание корпуса вперёд.

Это упражнение способствует развитию гибкости корпуса вперёд и вытянутости ног в коленях.

И.П.: Сидя на полу, ноги согнуты в коленях по шестой позиции. Корпус касается бёдер, голова наклонена вперёд и касается коленей, спина округлая, Руки обнимают колени.

Стопы скользят вперёд по полу, колени и стопы вытягиваются, корпус и голова прижаты к ногам. Руки вытянуть как можно дальше вперёд. Кисти должны касаться стоп сверху.

- Стопы согнуть, а руками усилить натяжение стопы на себя. Положение корпуса и головы сохранить. Колени в этом случае достигают состояния абсолютной вытянутости.

- Стопы вытянуть. Корпус при этом поднять, руки вверх.

4.5. Поднимание вытянутых ног.

Как уже говорилось выше, развитие и поддержание гибкости позвоночника должно идти параллельно с укреплением мышечного корсета всего туловища. В данном упражнении движения направлены на укрепление мышц брюшного пресса, спины, а также вытянутости ног в коленях и стопах.

И. П.: корпус лежит на спине, на полу. Ноги вытянуты в коленях и стопах. Пятки чуть приподняты от пола. Руки лежат на полу ладонями в пол, точно в стороны по уровню плеч. Голова прямо, взгляд вверх.

- Правая нога, вытянутая в колене и в стопе поднимается вверх до 90 градусов (в этот момент важно следить за вытянутостью левой ноги) и опускается вниз. При выполнении этого движения важно следить за тем, чтобы не допустить прогиба в пояснице. Затем тоже повторить с левой ногой.

- Две ноги, соединённые вместе, вытянутые в коленях, поднимаются вверх до 90 градусов и опускаются в исходное положение. При выполнении данного движения важно следить за равномерным опусканием ног и их вытянутостью.

4.6. Сгибание корпуса в положении стоя на лопатках.

Выполняя это упражнение, необходимо особо контролировать шейный отдел позвоночника, который подвергается значительной нагрузке. Упражнение способствует развитию гибкости позвоночного столба, а также укрепляет мышцы брюшного пресса.

И. П. как в п. 4.5. Две ноги поднять вперёд и вверх в вытянутом положении, перпендикулярно полу. Далее опустить ноги за голову и согнуть их в коленях, касаясь пола. Вытянутые стопы также касаются пола. Затем вытянуть ноги в коленях, при этом кончики пальцев стопы касаются пола (упражнение «плуг»).

- «Берёзка». Руки, опираясь локтями в пол, положить на поясницу сзади. Вытянутые ноги и корпус поднять вверх, перпендикулярно к полу. Далее опустить корпус на пол медленно, при этом ноги должны приближаться к голове, а затем переходят в положение перпендикулярно к полу. В завершении опустить ноги в И.П., руки в стороны.

4.7. Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида складочек необходимо тянуться максимально вперёд, стараясь как бы вытянуть позвоночник.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперёд, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, пятка наружу. Методика выполнения та же, что и в варианте 1.

Вариант 3: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегчённом варианте (при помощи свёрнутого одеяла можно поднять таз над полом, при этом нагрузка на коленный сустав уменьшится).

4.8. «Скручивания» сидя к одной ноге.

И.П.: сидя на полу, вытянуть левую ногу вперёд, правую согнуть в колене и положить внутренней стороной на пол так, чтобы пятка находилась сзади в районе правой ягодицы.

Медленно повернуть корпус вправо и наклониться влево, при этом постараться обхватить стопу левой ноги правой рукой и притянуть корпус. Идеальный

вариант, если суметь коснуться левым плечом и головой поверхности пола. Зафиксировать в течение 5 сек. и повторить упражнение зеркально.

4.9. Прогиб назад в положении лёжа.

При выполнении прогибов назад (как, впрочем, и «складок», о чём говорилось выше) ключевым моментом является продольное вытягивание позвоночника. Стремление вытягиванию позвоночника позволяет увеличить расстояние между позвонками и способствует проявлению большей подвижности всего позвоночного столба, тем самым, понижая риск получения травмы при выполнении прогибов с максимальной амплитудой.

И.П.: лечь на пол лицом вниз, руки согнуть в локтях, упираясь ладонями в пол на уровне плеч.

Упираясь руками в пол и вытягивая позвоночник вверх, медленно прогнуться назад. Зафиксировать положение в течение 10 сек., при этом передняя поверхность бёдер должна полностью лежать на полу.

4.10. Прогиб назад с захватом ног в положении лёжа («корзиночка»).

Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению её мышц.

И.П. как в п. 4.9. Согнуть ноги в коленях и обхватить их руками в области голеностопных суставов, одновременно прогнуться в спине и потянуть руками за ноги, пытаясь поднять их как можно выше. Голова прямо. Далее руки развести в стороны, а ноги вытянуть в коленях и держать, не опуская на пол. В заключении опуститься в И.П.

4.11. Прогиб назад с захватом ног в положении стоя на коленях.

Упражнение направлено на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса назад.

И.П.: сесть с прямым корпусом на колени, соединённые вместе, касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу. Руки опустить вниз до пола, вытянуть в локтях.

Подняться на коленях, удерживая корпус прямо, руки вдоль тела по бокам. Далее прогнуть корпус назад, бёдра подать немного вперёд. Затем выпрямить корпус и опуститься в исходное положение.

4.12. «Мост» из положения, лёжа и стоя.

Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению её мышц.

И.П.: лечь на спину, согнуть ноги в коленях и поставить ступни возле таза на ширину плеч, руки согнуть в локтях и поставить ладонями на пол возле головы, пальцы направлены к плечам.

Упираясь ступнями ног и кистями рук в пол, поднять корпус как можно выше. Для этого необходимо прогнуться не только в поясничном отделе, но и в грудном. Тянуться при этом нужно максимально вверх, руки должны быть прямые. Зафиксировать положение в течение 5 сек., после этого медленно перенести вес на руки (корпус тянуть вверх). Затем медленно опуститься спиной на пол, вытянуть руки и ноги, расслабить все мышцы и остаться в таком положении ещё на 5 сек.

«Мост» из положения стоя. И.П.: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки подняты вверх.

Несколько перенося вес тела вперёд для сохранения равновесия, медленно прогнуться назад до касания кистями пола. Зафиксировать положение в течение

5 сек. Теперь необходимо встать в исходное положение. Для этого слитным непрерывным движением перенести вес тела опять на ноги, затем на руки, опереться с силой руками в пол, оттолкнуться и встать в исходное положение.

5. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.

Тазобедренный сустав относится к шаровидным суставам, которые являются самыми подвижными суставами. Это значит, что в этих суставах осуществляется сгибание-разгибание, отведение-приведение, вращение (ротация) и круговые движения.

Вращение таза в любых видах.

Данное упражнение является вспомогательным для всех растягиваний в тазобедренных суставах. С него нужно начинать и им заканчивать любое упражнение, направленное на развитие гибкости в этих суставах, более того, в интервалах между подходами на основное упражнение также можно практиковать это упражнение.

Выпады вперёд.

И.П.: сделать максимально широкий шаг вперёд левой ногой, согнуть её в колене и перенести на её вес тела, при этом правая нога упирается в пол носком (пятка вверх).

Медленно скользить правой ногой назад, при этом центр тяжести тоже будет смещаться назад, а левая нога будет разгибаться. Совершая данное движение, важно сконцентрироваться на том, чтобы таз опустился как можно ниже за счёт разведения бёдер, а не за счёт сгибания в коленных суставах. Для этого важно постараться держать ногу, отведённую назад, прямой. При этом угол между бедром и голенью впереди стоящей ноги должен быть более 90 градусов. Зафиксировать амплитуду в течение 5 сек., после чего совершить несколько пружинистых покачиваний.

Наклоны в положении сидя.

И.П.: сидя на полу, раздвинуть ноги как можно шире.

Совершить последовательно 3 наклона: к правой ноге, посередине, к левой ноге с задержкой в каждом положении. Особое внимание обратить на глубину наклонов. Выполнение данного упражнения возможно в двух вариантах: с оттянутой и натянутой стопой.

«Лягушка» с вытягиванием ног в стороны.

Это упражнение направлено на развитие и укрепление мышц выворотного положения бёдер.

И.П. как в п. 4.5. Согнуть вытянутые ноги в коленях (кончики пальцев касаются пола) и развести колени в стороны, стараясь коснуться ими пола, стопы вытянуты, кончики пальцев касаются пола. Далее скользнуть кончиками пальцев стопы по полу в стороны, держать колени как можно ближе к полу до сгибания в коленях на 90 градусов. Затем вытянуть ноги в коленях (ноги чуть приподняты от пола) и соединить их вместе, сохраняя положение над полом.

Махи ногами вперёд, назад и в сторону.

И.П.: встать левым боком возле опоры взяться левой рукой за неё.

Сделать 15 махов вперёд правой ногой. Амплитуда махов должна увеличиваться постепенно и достигать максимального уровня к 10-у повторению. При этом

корпус остаётся ровным и не должен участвовать в движении ноги. Махи по своей структуре должны быть «тягучие», для этого скорость выполнения не должна быть чересчур большой. Обе ноги, как опорная, так и маховая, должны быть полностью выпрямлены. Положение стопы при махах – либо оттянутое, либо натянутое. Дыхание во время поднимания ноги – выдох, во время опускания – вдох.

При выполнении махов ногами назад и в сторону все рекомендации аналогичны.

Продольный шпагат.

И.П.: присесть на корточки, при этом руки упираются в пол, медленно вытянуть левую ногу вперёд, а правую назад.

Важно сконцентрировать своё внимание на передней ноге. Она должна быть полностью выпрямлена в колене, при этом стопу желательно не напрягать. Нога, находящаяся сзади, может быть несколько согнута в колене. Во время растягивания наклониться вперёд и добиваться плавного скольжения ног во взаимопротивоположных направлениях. Задача положить выпрямленную переднюю ногу на пол, даже если при этом задняя нога будет согнута. В итоге правая нога должна прилегать передней своей поверхностью к полу, для этого она должна быть выпрямлена, стопа натянута, а пятка направлена вверх. Левая должна прилегать к полу задней поверхностью, для этого нога должна быть выпрямлена, а стопа натянута. Руки в конечном положении должны быть вытянуты в стороны, корпус вертикально.

Конечно, сразу это у большинства занимающихся не получится, поэтому прежде, чем приступить к следующей попытке, необходимо выполнить 2-3 подхода любого вида «складочек», после небольшого отдыха попробовать повторить попытку.

Поперечный шпагат.

Выполнить поперечный шпагат сразу, естественно, не удастся, поэтому остановимся на некоторых особенностях и этапах освоения.

И.П.: наклониться, поставить на пол руки и плавно развести ноги в стороны.

На начальном этапе, когда угол между разведёнными ногами чуть более 90 градусов, необходимо подобрать высокую опору, позволяющую держать тело более вертикально, что, в свою очередь, даёт возможность наиболее функционально использовать массу тела. Ноги должны быть полностью выпрямлены в коленях, ступни натянуты. Первым этапом освоения поперечного шпагата является лёгкое касание внутренней стороной икроножных мышц пола. Следующим этапом будет касание внутренними сторонами коленных суставов.

Для улучшения гибкости в тазобедренных суставах нужно овладеть переходом из продольного шпагата в поперечный и из поперечного в продольный.

6. Упражнения для развития подвижности голеностопных суставов.

Развитие подвижности в голеностопном суставе заключается, в основном, в увеличении амплитуды сгибания и разгибания стопы. В спортивных танцах умение владеть стопой, показать её выразительность является ключевым моментом. В этом разделе основной задачей является укрепление и функциональное увеличение подвижности данного сустава.

Вращение голеностопа.

И.П.: стоя на полу на левой ноге, правую держать навесу.

Выполнять вращение стопой, обращая внимание на максимальную амплитуду вращения. 10 вращений на каждую ногу. Затем поставить правую ногу на пол на носочек в сторону. Начать плавно вращать стопу против часовой стрелки, носок при этом упирается в пол. Также 10 вращений на каждую ногу.

6.2. Круговые движения стоп в положении сидя.

Упражнение направлено на укрепление связок голеностопа, растяжения ахиллова сухожилия, вытянутости ног в коленях и в стопах, укреплению мышц спины.

И.П.: корпус и голова прямо, ноги вытянуты в коленях и стопах (при нормальном строении ног и их правильном положении пятки должны быть приподняты от пола, что является своеобразным контролем абсолютной вытянутости ног в коленях). Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

Согнуть стопы (флекс) и развести в первую позицию. Стопы, касаясь мизинцами пола, вытягиваются и соединяются вместе, достигая И.П. Затем руки поднять вверх и всё упражнение повторить ещё раз. Тоже повторить в обратную сторону сначала с опущенными руками, потом с поднятыми.

6.3. Растяжка голеностопа (сгибание-разгибание).

И.П.: сидя на полу, вытянуть правую ногу перед собой, голень левой ноги положить на бедро правой.

Медленно при помощи рук натянуть стопу до максимально возможного положения и зафиксировать её в течение 10 сек. Далее поднять и выпрямить левую ногу. Медленно при помощи рук согнуть стопу на себя до максимально возможного положения и зафиксировать его в течение 10 сек.

6.4. «Покачивание» на стопах.

Упражнение способствует вытянутости ноги в стопе.

И.П. как п. 4.11. Приподнять ноги, согнутые в коленях, как можно выше от пола, перенося центр тяжести на вытянутые стопы, которые кончиками пальцев касаются пола. Корпус отклоняется чуть назад, руки сгибаются в локтях. Сохраняя предыдущее положение, вытянуть локти.

6.5. Спуск с пальцев на целую стопу.

Данное упражнение способствует вытянутости ноги в стопе (развитию подъема), а также фиксации положения на полупальцах, т.е. на подушечках стопы и растяжению ахиллово сухожилия.

И.П.: сидя на коленях, корпус наклонить вперёд, грудная клетка касается бёдер. Кисти рук лежат ладонями в пол сбоку от коленей.

Опираясь на ладони рук, вытянуть их в локтях и поднять таз наверх, колени вытянуть. Стопы фиксируются на полупальцах. Ни в коем случае нельзя сокращать стопу. Весь упор должен быть на подъём стопы. Далее опуститься на всю стопу и снова подняться на полупальцы. Вернуться в И.П.

Комплекс этих упражнений поможет спортсмену-танцору не только развить гибкость, но и укрепит мышцы. Например, упражнения в положении сидя и лёжа на полу, растягивают ахиллово сухожилие, улучшают гибкость корпуса

вперёд и назад, развивают мышцы живота и спины, помогают вытянутости коленного сустава и стопы. Упражнения, лёжа на спине, способствуют укреплению мышц брюшного пресса; на животе способствуют развитию гибкости и укреплению мышц спины.

Заключение.

Методически правильная организация тренировочного процесса, направленного на развитие гибкости, призвана обеспечить наилучший результат, как с физической, так и с психологической стороны. Используемая грамотно, данная методика становится существенным дополнением к общему тренировочному процессу танцора. Она способствует не только развитию гибкости опорно-двигательного аппарата, но и учит контролировать движение любой части тела и устойчивости внимания.

Конечно, гибкость сама по себе не заменяет танца, но без должной гимнастической подготовки существенного успеха в танце добиться вряд ли удастся. Следовательно, в танцевальном спорте развитие гибкости необходимо для раскрытия возможностей своего тела, для более выразительного исполнения танца и совершенного владения своим телом. Хорошее владение гибкостью значительно обогащает и расширяет рамки движения танцора, позволяет в совершенстве овладеть новыми и сложными формами технических действий.

5. Список литературы для обучающихся

1. "The Ballroom Technique" – издание Имперского общества учителей танцев (Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)), 10-е издание, исправленное, 1994 год,
2. "Technique of Ballroom Dancing" – Guy Howard, редакция 1995 года, переиздание 1998 года. Это – официальное пособие по европейским танцам Международной ассоциацией учителей танцев (International Dance Teachers Association (IDTA)).
3. "Viennese Waltz Technique" – издание ISTD, которое является перепечаткой описания техники исполнения венского вальса, принятой IDTA, и
4. "The Viennese Waltz" – Harry Smith-Hampshire, издание 1996 года.
5. Blackpoll -1997-2008 congrees (22 видеокассеты)
6. А.Мур. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред. Ю.С.Пина – г.Москва, г.Санкт-Петербург, 1993 г.
7. Перспективные направления и формы обучения танцам. – Перевод и редакция Ю.С.Пина – г.Москва, г.Санкт-Петербург, 1995 г.
8. Положение ФТСР о начислении очков и присвоение классов от 29 сентября 2007
9. Положение ФТСР о допустимых танцах и фигурах.
10. Правила спортивного костюма.
11. Правила ФТСР о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов от 24.10.2008
12. Школа чемпионов-2007 (21 видеокассета)
13. Школа чемпионов -2008-2009 (10 DVD)

Список литературы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании», 2 изд.-М.: ИНФА-М,2000.
2. Конвенция ООН о правах ребенка / Вестник образования. – 1991.- №.
3. Научная проблема: Здоровье как феномен культуры и фактор социальной эволюции. I. Социокультурное определение здоровья в историческом развитии общества и самоопределение личности; II. Здоровье как необходимое основание детства // Мир психологии. — 2000. — № 1.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. — М., 2001.
5. Ветлугина Н.А., Кенеман А.В. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Дошкольная педагогика и психология». — М., 1983.
6. Шустиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: Учебно-методическое пособие.- Санкт-Петербург: изд. ООО «Синус Пи», 136 с., 2006 г.
7. Баранов А.Б. «Развитие артистизма у детей»- Дополнительное образование, 2003 г.
8. Нечаев А.В. «На пути к новой педагогике». – Новосибирск: ЦЭРИС, 2000 г.
9. Финделькрайз М. «Осознание через движение». – М, 1994 г.
10. Кондратьева Л. «Как прививать детям любовь к движениям» / Дошкольное воспитание – 2001 г.
11. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / Автор-составитель О.В. Поляков. – Волгоград: ИТД «Корифей». 2008 г.
12. Попова С.Ю. «Развитие гибкости у спортсменов». – М., РГУФК, 2007 г.