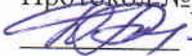


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования – Центр  
внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики  
Башкортостан

Рассмотрено МО педагогов  
физкультурно-спортивной направленности  
Протокол № 1 от «18» 08 2020 г.  
Руководитель МО



Согласовано на заседании  
методического Совета МАУ  
ДО – ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак  
Протокол № 1 от «18» 08 2020 г.

 Ф.Р. Давыдова

Утверждено  
Директор МАУ ДО -  
ЦВР «Надежда»  
Р.А. Краснов  
Введено в действие  
Приказ № 378  
от «18» 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Современный танцевальный спорт»**

(для учащихся от 7 до 13 лет,  
срок реализации программы 3 года)

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного  
образования Р.Б. Шахмаев,  
МАУ ДО - ЦВР «Надежда»  
г. Стерлитамак РБ

2020г.

## Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Содержание программы спортивно–оздоровительного этапа	12
III. Учебный план спортивно-оздоровительного этапа	13
IV. Содержание тем программы спортивно-оздоровительного этапа	14
V. Содержание программы этапа начальной спортивной подготовки 1, 2 года обучения	17
VI. Учебный план 1 года обучения (этап начальной спортивной подготовки)	22
VII. Содержание тем программы 1 года обучения (этап начальной спортивной подготовки)	23
VIII. Учебный план 2 года обучения (этап начальной спортивной подготовки)	25
IX. Содержание тем программы 2 года обучения (этап начальной спортивной подготовки)	26
X. Организационно-педагогические условия	29
XI. Список литературы	37
Приложения	40

## Пояснительная записка

Данная программа «Современный танцевальный спорт» относится к физкультурно - спортивной направленности, реализуется в детско - подростковом клубе «Эдельвейс» города Стерлитамака. Рекомендована для педагогов дополнительного образования.

В результате того, что Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла была принята коллективным членом Олимпийского комитета России и спортивные танцы признаны как вид спорта, актуальным стал вопрос о систематизации и упорядочивании накопившихся теоретических знаний и практического опыта в программе обучения спортсменов по танцевальному спорту.

Спортивные танцы – многогранный вид спорта, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров.

В данной программе представлена тренерско-преподавательская концепция по спортивным танцам в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Программа направлена на приобщение наибольшего числа детей к систематическим занятиям спортом, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка.

**Новизна** программы заключается в том, что она содержит в себе вариативность в рамках танцевального спорта в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки спортивного танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, дыхательной гимнастики.

Программа составлена на основе учебного материала и опыта ведущих педагогов федерации танцевального спорта России и Всемирной танцевально-спортивной федерации, новейших практических рекомендаций специалистов в области педагогики, теории и методики физического воспитания, спортивной медицины.

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

Отражена тесная связь с учебными дисциплинами: «Ритмика», «Физическая культура», «Музыка», «Культура Башкортостана» и др.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена ее практической значимостью – творческой самореализацией учащихся, интересом к изучению основ спортивного танца, развитием у детей способностей запоминать материал, творчески мыслить, сосредоточиться на главном, чтобы физически осилить поставленную задачу. Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что учащиеся изучают танцы общепринятые во всем мире. Их знают и умеют танцевать во всем цивилизованном обществе, они стали неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык танца, с помощью которого могут люди общаться, не используя разговорного языка с другом. Уже через несколько месяцев обучающиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных турнирах. Проведение этих мероприятий вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат. Танцуя в паре, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, но и культура общения в танце с тренером, со зрителем.

Танцевальная этика предполагает и естественную культуру общения: простоту, скромность, внимание друг к другу, вежливость, умение считаться с интересами других и ответственность за свои поступки.

Таким образом: программа способствует формированию положительных черт характера: партнер мужественен и галантен, а партнерша - очаровательна своей женственностью, этих качеств так не хватает современному человеку.

**Цель:** создание условий для учебно – тренировочного процесса способствующих массовому обучению спортивным танцам и созданию фундамента для более серьезного изучения основ танцевального спорта.

### **Задачи:**

#### **Обучающие (предметные):**

1. Приобщить к миру танцев, знакомство с историей и географией танцев, привитие умений выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром, через танец.
2. Обучить движению обучающихся в ритме и темпе заданной музыкой и дальнейшее развитие танцевальных навыков, знаний и умений.

#### **Развивающие (метапредметные):**

1. Развивать музыкальный слух, чувства ритма, темпа и навыков координации, воображение, артистизм, зрительной и музыкальной памяти.

2. Развивать у учащихся способности самостоятельного составления вариаций танцевальных фигур и умения импровизировать под музыку по танцам.

#### **Воспитательные (личностные):**

1. Воспитание чувства коллективизма у учащихся посредством участия в массовых танцах, соревнованиях и др.

2. Воспитание и пробуждение в каждом спортсмене самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе.

#### **Познавательные:**

1. Изучить различные виды хореографии: классический танец, современные жанры.

2. Знакомить с историей развития танцевального движения в мире, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности.

#### **Оздоровительные:**

1. Коррекция недостатков осанки, строения тела.

2. Воспитать физических качеств спортсменов (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности, выносливость).

3. Укрепить дыхательную и сердечно-сосудистую систему организма на фоне общефизической подготовки.

#### **Эстетические:**

1. Формировать эстетический вкус, критичность и самокритичность, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.

2. Умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета. Привития культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающим миром решается путем организации праздников, конкурсов, балов, шоу-представлений.

#### **Профориентационные:**

1. Подготовить инструкторов по программе современного танцевального спорта.

2. Участвовать в инструкторско-судейской практике (организация и проведение мероприятий, турниров по спортивным танцам различного масштаба).

**Программа** по степени авторства – модифицированная, по форме содержания является комплексной и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);

- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности,

талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждению не могут ущемляться права ребенка»;

- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

- Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Федеральный государственный стандарт по виду спорта «Танцевальный спорт», 2019.

- Авторская образовательная программа по спортивным танцам для детско – юношеских спортивных школ. МУДО ДЮСШ № 25 «Импульс» Орджоникидзевского района г. Уфы, 2005.

### **Образовательная программа направлена:**

1. Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
2. Подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, индивидуальный подход к реализации учебно – тренировочного процесса.
3. Организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Исходя из этого, программа имеет многоступенчатую структуру учебно-тренировочного процесса, которая способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям учащихся. Период обучения спортивным танцам рассчитан таким образом, чтобы обязательно учитывались возрастные, физические, психологические и функциональные особенности развития организма человека.

Основным акцентом в обучении является наработка двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности, аккумуляции всех знаний, навыков и умений, полученных ребенком вообще. Данные возрастные группы являются тем потенциалом, из которого формируются группы начальной подготовки соответственно первого и второго года обучения.

Таким образом, учащиеся смогут самовыражать, реализовывать себя через тот или иной образ. Также, в данной программе представлена концепция тренеров-преподавателей по спортивным танцам в части набора учащихся и составления количества танцев по возрастам и степени подготовленности.

Поэтому, особой значимостью программы является функционирование работы в клубе танцевально-спортивного объединения в системе дополнительного образования детей, которая позволяет обеспечить формирование гармонично развитой личности, способной направлять свой талант на службу обществу.

**Контингент:** от 7 до 13 лет.

**Объем часов:** 324 часа.

**Режим работы:**

**Сроки реализации:** 3 года.

**1 этап** - успех начального этапа обучения зависит от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несообразность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. При удачном использовании и выполнении упражнений будет способствовать развитию ребенка в сфере танцев.

**2 этап** - основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнений. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. Процесс разучивания существенно ускоряется, если применить такие приёмы: выполнение движений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику движения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению движения.

Успех на этапе углублённого разучивания движений зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменения условий выполнения движений, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

**Ожидаемые результаты:**

**Личностные:**

Реализация Программы позволяет функционированию работы танцевального объединения в системе дополнительного образования детей, позволит обеспечить формирование гармонично развитой личности, способной направлять свой талант на службу обществу, поэтапный процесс достижения личностных результатов, а именно:

- воспитание у учащихся физических, морально-этических и волевых качеств;
- планирование и участие в соревнованиях республиканского, российского и международного уровня;
- посещение отчётных концертов, турниров по танцевальному спорту;
- праздники коллективов Центра внешкольной работы;
- концертная деятельность (выступление на районных, городских и республиканских мероприятиях).

**Модель выпускника.**

(Приложение № 3)

Модель выпускника, спортсмена, секции «Современный танцевальный спорт» физкультурно-спортивной направленности Муниципального автономного учреждения дополнительного образования центра внешкольной работы «Надежда» представлена в виде совокупности качеств, которые объединены в две группы, а именно: личностные и социальные. Развитие качеств этих групп будет являться результатом эффективной образовательной деятельности учреждения.

Исполнители современных спортивных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, в парном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, концертах в школах, центрах детского творчества, Дворцах спорта и культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

### **В конце спортивно-оздоровительного этапа**

#### **Будут знать:**

- основные позиции рук, ног при исполнении танцев программы для начинающих танцоров-спортсменов;
- правила исполнения программы ФТСАРР для начинающих танцоров-спортсменов на соревнованиях;
- правила спортивного костюма ФТСАРР для начинающих танцоров-спортсменов;
- правила участия в соревнованиях ФТСАРР для начинающих танцоров-спортсменов;

#### **Будут уметь:**

- исполнять программу 2, 3 обязательных танцев, программу развивающих танцев;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений для начинающих танцоров-спортсменов, показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями (1-2 старта).

### **В конце 1 года этапа начальной спортивной подготовки**

#### **Будут знать:**

- основные позиции рук, ног, головы партнера и партнерши при исполнении танцев;
- специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;
- основные понятия в музыке (вступление, ритм, темп и т.д.);
- порядок исполнения комплекса на ковриках, «середина на полу».

#### **Будут уметь:**

- исполнять программу 3, 4 обязательных танцев;
- выполнять комплекс общефизических и танцевальных упражнений на выносливость;

- разучивать отдельные танцевальные композиции;
- показывать свое исполнительское мастерство перед зрителями и судьями на концертах и турнирах (3 – 4 старта).

### **В конце 2 года этапа начальной спортивной подготовки**

#### **Будут знать:**

- общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;
- все допустимые фигуры программы «Е» класса;
- допустимые в данной возрастной категории ритмы основных танцев, музыкальные размеры, «геометрию шагов», партию партнера и партнерши;
- основные понятия технико – тактической подготовки;
- строевые приемы, общеразвивающие упражнения.

#### **Будут уметь:**

- исполнять программу 6, 8 обязательных танцев;
- выполнять комплекс упражнений на гибкость, работу стоп, растяжки;
- разучивать отдельные танцевальные композиции;
- участвовать в спортивно – массовых мероприятиях, 5 - 6 стартов.

(Приложение № 1)

#### **Достижения учащихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя</b>	<b>Республиканское соревнование</b>	<b>Российское соревнование</b>	<b>Место</b>

#### **Отслеживание результативности.**

(Приложение № 2)

#### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы “Современный танцевальный спорт”.**

Для оценки уровня освоения программы проводится теоретическая часть по пройденным темам и практическая часть.

Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

**Первичный контроль** – проводится в начале обучения (сентябрь)

Цель: определить какими способностями, знаниями, умениями обладают поступающие дети, объективно определить перспективность их обучения

спортивному танцу и правильно сформировать группы для продуктивного обучения и грамотного освоения программного материала в целом.

**Промежуточный контроль** – полугодовые зачеты по изучаемым дисциплинам (тестирование), проводится 1 раз в год (январь).

Цель: определить степень освоения образовательной программы. Включает в себя тестирование по общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

**Итоговый контроль** – экзамены по изучаемым дисциплинам (тестирование) проводится 1 раз в год (май).

Цель: определить уровень освоения образовательной программы, выявить наиболее способных спортсменов, спланировать индивидуальную работу с учащимися. Включает в себя тестирование по общефизической, специальной физической подготовке.

**Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки (Приложение №5)**

В последние годы возрос приток в группу спортивного танца детей младшего школьного возраста. Чему способствует раннее физическое и умственное развитие ребят, возросшая популярность спортивных танцев.

Спортивно-оздоровительный этап обучения включает в себя танцы международной программы с рекомендованными ограничениями, принятыми решением Президиума федерации танцевального спорта РБ. Хотя не исключается возможность обучения данного возраста детей международной программе танцев (не выше Е класса), если ребёнок на данный период готов к усвоению более сложного материала и показывает значительные результаты во время тренировочного процесса.

Максимальный объём учебно-тренировочной работы для спортивно-оздоровительной группы – 3 часа в неделю (таблица № 1). По окончании годичного цикла тренировок юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности и освоить программу танцев для этой возрастной группы.

Наличие у каждого учащегося партнера по танцу является не обязательным, но желательным условием, т.к. программа спортивных танцев направлена на парное танцевание.

## **Учебный план спортивно-оздоровительный этап**



		<b>во часов</b>
1.	<p><b>Теоретическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;</li> <li>- основные понятия музыки (вступление, ритм, темп)</li> </ul> <p>Организационная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в учреждении, работа с родительским коллективом.</li> </ul>	<p>10</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>2</p>
2.	<p><b>Технико-тактическая подготовка:</b></p> <p>Европейские танцы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медленный вальс: <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрытые перемены;</li> <li>- малый квадрат;</li> <li>- квадрат по четвертям;</li> <li>- упражнение с хлопками.</li> </ul> </li> </ul> <p>Латиноамериканские танцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самба: <ul style="list-style-type: none"> <li>- пружинка;</li> <li>- основное движение (правое и левое);</li> <li>- виски влево и вправо;</li> <li>- упражнения с хлопками.</li> </ul> </li> <li>- Ча-ча-ча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- шассе в сторону;</li> <li>- основное движение;</li> <li>- чек (Нью-Йорк);</li> <li>- тайм-степ;</li> <li>- повороты на месте вправо и влево;</li> <li>- упражнения с хлопками.</li> </ul> </li> </ul>	<p>45</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>15</p> <p>15</p>
3.	<p><b>Общая физическая подготовка:</b></p> <p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игроритмика – специальные движения для согласования движения с музыкой;</li> <li>- игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево);</li> <li>- перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг, снежинка);</li> <li>- общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- перекаты стопы;</li> </ul> </li> </ul>	<p>24</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- высоко поднимая колени;</li> <li>- выпады;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p>Задача: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, выработать мышцы стоп, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.</p>	
4.	<p style="text-align: center;"><b>Специальная физическая подготовка:</b></p> <p>Элементы классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные позиции рук: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительная;</li> <li>- первая;</li> <li>- вторая;</li> <li>- третья;</li> </ul> </li> <li>- основные позиции ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- естественная;</li> <li>- первая;</li> <li>- вторая;</li> <li>- третья;</li> <li>- четвёртая;</li> <li>- шестая.</li> </ul> </li> </ul>	<p>6</p> <p>3</p> <p>3</p>
5.	<p style="text-align: center;"><b>Развивающие танцы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу;</li> <li>- Бесконтактные – «Стирка», «Локомотив»;</li> <li>- Контактные – «Вару-вару», «Модный рок», «Полька», «Утятка».</li> </ul> <p>Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.</p>	19
6.	<p style="text-align: center;"><b>Промежуточная аттестация учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- практическое задание.</li> </ul>	2

7.	<b>Участие в соревновании по танцевальному спорту (контроль).</b>	1
8.	<b>Переводные экзамены.</b>	1
	<b>Итого часов за весь этап:</b>	<b>108</b>

**Содержание программы  
этап начальной спортивной подготовки  
(1 и 2 года обучения)**

В последние годы возрос приток в группу спортивного танца детей младшего школьного возраста, чему способствует раннее физическое и умственное развитие ребят, возросшая популярность спортивных танцев.

Этап начального спортивного обучения включает в себя танцы международной программы с рекомендованными ограничениями, принятыми решением Президиума федерации танцевального спорта РБ. Хотя не исключается возможность обучения данного возраста детей международной программе танцев (не выше E класса), если ребёнок на данный период готов к усвоению более сложного материала и показывает значительные результаты во время тренировочного процесса.

Максимальный объём учебно-тренировочной работы для групп начальной подготовки – 3 часа в неделю. По окончании годичного цикла тренировок юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности, освоить программу танцев для этой возрастной группы.

Наличие у каждого учащегося партнёра по танцу является не обязательным, но желательным условием, т.к. программа спортивных танцев направлена на парное танцевание.

Общая физическая подготовка – комплекс или группы упражнений, направленных на воспитание физической и функциональной подготовленности, улучшения состояния здоровья, способствуют развитию у занимающихся трудолюбия и целенаправленности. Могут проводиться в форме игровых и развивающих танцевальных миниатюр, разработанных с учётом возраста и физического уровня подготовленности занимающихся.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней, физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки (ОФП), освоение технических элементов и навыков.

Основу учебно-тренировочного процесса составляют танцы игровой, воспитательно-развивающей направленности, целью которых является наработка двигательных навыков и умений детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Специальная физическая подготовка – сопутствующие виды хореографии и пластики, художественной гимнастики, ориентированные на воспитание специальной технико-тактической подготовленности, необходимой для освоения программ профилирующих дисциплин:

1.Классический танец – целью которого является формирование у детей правильной работы позвоночника, мышц рук, ног, стопы, выработка

определённых навыков движения, что является необходимым условием для усвоения правильной техники латиноамериканского и европейского танцев.

2. Джаз – танцевальная импровизация, выражение музыки посредством пластики тела. Развивает ритмичность, музыкальность восприятия, способность к свободной импровизации, а также приводит к освоению и пониманию полицентрики (организация движения разными, не зависящими друг от друга центрами тела, в различной скорости, ритме, амплитуде).

3. Пластика – комплекс или группы упражнений, направленные на растягивание и укрепление силы мышц, связок ног, корпуса, увеличения «шага», необходимое для лёгкости, свободы движения, выполнения трюков, имеющих достаточное место в обязательных конкурсных программах.

**Для этапа начальной подготовки**, с учётом возрастных способностей, основу цикла специальной физподготовки составляют танцы игровой, воспитательно-развивающей направленности и социальные танцы, задачей которых является наработка двигательных навыков и умений детей дошкольного и младшего школьного возраста, необходимых для обучения на последующих этапах.

Введение основ классического танца, элементов акробатики и художественной гимнастики, необходимых для развития специальных технических навыков спортсмена.

**Технико-тактическая подготовка** – это разбор механики и техники, присущей каждому из танцев по латиноамериканской и европейской программам, а также разбор композиций конкурсных программ обучающихся, с практическим закреплением.

На этапе начальной спортивной подготовки происходит овладение техникой танцев латиноамериканской и европейской программ уровня «Н» класса (медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча). Согласно положения об ограничениях ФТСАРР в этом классе можно танцевать фигуры уровня «Е» класса (медленный вальс, квикстеп, венский вальс, самба, ча-ча-ча, джайв).

**Теоретическая подготовка** – в данный курс входят лекции по профилирующим дисциплинам, разбор и анализ фигур латиноамериканской и европейской программ, работа с видеоинформацией.

При достаточном техническом обеспечении помещений, в котором занимаются группы данного этапа, возможен видео-просмотр и разбор программы игровых, развивающих и социальных танцев в качестве наглядного пособия. Теоретическая подготовка вводится в форме бесед, лекций и должна быть органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Использование видеоинформации (специализированных фильмов, семинаров, конгрессов, соревнований с участием пар мирового уровня и т.п.) для разбора и анализа под непосредственным контролем тренера-преподавателя.

**Контрольные соревнования** – проводятся только на этапе начального обучения, т.к. в данной возрастной категории не предусматривается классификационный статус, соответствующий спортивным разрядам и классам мастерства. Два раза в год проводится внутреннее соревнование среди групп начальной спортивной подготовки 1 года обучения. Для этого периода наличие у каждого учащегося партнера по танцу является обязательным условием.

**Восстановительные мероприятия** – программа, направленная на восстановление работоспособности учащихся школ, с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсмена.

Данный раздел для этапа начальной спортивной подготовки ориентирован главным образом на восстановление работоспособности естественным путем – чередования тренировочных дней и дней отдыха, постепенного возрастания и интенсивности нагрузок, проведением занятий в игровой форме.

Основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки, соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсмена при подготовке и участии в соревновании используются такие методы, как внушение, отвлекающие беседы, специальные дыхательные упражнения.

**Медицинское обследование** – мероприятия, направленные на диагностику состояния здоровья, физического и функционального состояния спортсмена с учетом возрастных, физиологических особенностей учащегося.

Для всех этих этапов обязательно представление медицинского документа об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта в начале каждого учебного года. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, основными задачами которого является контроль за состоянием здоровья спортсмена, привитие гигиенических навыков и привычке неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

На этапе начальной спортивной подготовки к медико-биологическим рекомендациям следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питания, витаминизация.

**Индивидуальные консультации** – разбор и приобретение практических и технических навыков посредством индивидуальных занятий с тренером-преподавателем или спортсменом-инструктором. Необходимость такого рода занятий связана с индивидуальными особенностями (возрастного, физического и функционального характера) спортсмена и направлена на решение специфичных индивидуальных для каждого спортсмена проблем.

Постановочные занятия – разучивание или создание отдельных танцевальных композиций, номеров для концертных выступлений спортсменов, способствующие более полной реализации артистических и технических способностей спортсмена.

**Концертная деятельность** – на всех этапах направлена на популяризацию данного вида спорта и является презентацией как самих спортсменов в частности, так и непосредственно деятельности клуба по спортивным танцам в целом.

**Воспитательная работа.** Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности. Одной из главных задач в занятиях является воспитание высоких моральных качеств учащихся, дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма. Спортивная деятельность непосредственно предоставляет большие возможности для развития этих качеств.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения, которые во всех случаях должны быть доказательны (для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, примеры, сравнения). Также важными методами воспитания являются наказание, выраженное в осуждении и отрицательной оценке поступков и действий, и поощрение, выраженное в положительном оценивании действий и поступков. Любой из методов должен применяться с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным поступкам и действиям спортсменов.

Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности, т.к. именно в коллективе личность развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные аспекты взаимоотношений: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками и т.д.

Воспитание волевых качеств – одна из важных задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения поставленных задач, решаемых в процессе тренировок и соревнований. Для их преодоления спортсмен вынужден использовать дополнительные для себя волевые напряжения. Поэтому систематические учебно-тренировочные занятия и выступления в соревнованиях являются одними из важнейших средств воспитания волевых качеств у спортсмена.

**Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер в работе со спортсменами применяет все имеющиеся средства и методы

психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем достичь высоких спортивных результатов. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки непосредственно зависит от психических особенностей спортсмена, а также задач и направленности тренировочного занятия.

## Учебный план

группа начальной спортивной подготовки первый год обучения

№	Название тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка. Организационная работа.	5
2.	Технико-тактическая подготовка: Спортивные танцы. Европейские танцы: - Медленный вальс. - Квикстеп. Латиноамериканская программа: - Самба. - Ча-ча-ча.	72
3.	Общая физическая подготовка – Разминка.	20
4.	Специальная физическая подготовка – Хореография.	5
5.	Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия.	1
6.	Промежуточная аттестация учащихся: тестирование и практическое задание.	2
7.	Участие в соревнованиях (контроль).	2
8.	Переводные экзамены.	1
	<b>Итого часов за весь этап:</b>	<b>108</b>

## Содержание тем программы

группа начальной спортивной подготовки первый год обучения

№	Название тем	Количество часов
1.	<p align="center"><b>Теоретическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лекции на тему: «Умеем ли мы дышать»;</li> <li>- инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в учреждении;</li> <li>- основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.)</li> </ul>	5
2.	<p align="center"><b>Технико-тактическая подготовка:</b></p> <p>Европейские танцы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медленный вальс: <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрытые перемены;</li> <li>- малый квадрат;</li> <li>- квадрат по четвертям;</li> <li>- упражнение с хлопками.</li> </ul> </li> <li>- Квикстеп: <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги;</li> <li>- четвертные повороты.</li> </ul> </li> </ul> <p>Латиноамериканские танцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самба: <ul style="list-style-type: none"> <li>- пружинка;</li> <li>- основное движение (правое и левое);</li> <li>- виски влево и вправо;</li> <li>- упражнения с хлопками.</li> </ul> </li> <li>- Ча-ча-ча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- шассе в сторону;</li> <li>- основное движение;</li> <li>- чек (Нью-Йорк);</li> <li>- тайм-степ;</li> <li>- повороты на месте вправо и влево;</li> <li>- упражнения с хлопками.</li> </ul> </li> </ul>	<p align="center">72</p> <p align="center">36</p> <p align="center">18</p> <p align="center">18</p> <p align="center">36</p> <p align="center">18</p> <p align="center">18</p>
3.	<p align="center"><b>Общая физическая подготовка:</b></p> <p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игроритмика – специальные движения для согласования движения с музыкой;</li> <li>- игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево);</li> <li>- перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг, снежинка, спираль, квадраты, колонны);</li> <li>- общеразвивающие упражнения:</li> </ul>	19

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- перекаты стопы;</li> <li>- ход лицом и спиной;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.</li> </ul> <p>Задача: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, выработать мышцы стоп, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.</p>	
4.	<p style="text-align: center;"><b>Специальная физическая подготовка:</b></p> <p>Элементы классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные позиции рук: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительная</li> <li>- первая;</li> <li>- вторая;</li> <li>- третья;</li> </ul> </li> <li>- основные позиции ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- естественная;</li> <li>- первая;</li> <li>- вторая;</li> <li>- третья;</li> <li>- четвёртая;</li> <li>- шестая;</li> </ul> </li> <li>- упражнения для ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «плие»;</li> <li>- «батман тандю»;</li> </ul> </li> <li>- упражнения на гибкость, работу стоп.</li> </ul>	5
5.	<p style="text-align: center;"><b>Психологическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса:</li> <li>- групповой тренинг.</li> </ul>	1
6.	<p style="text-align: center;"><b>Промежуточная аттестация учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> <li>- практическое задание.</li> </ul>	2
7.	<p style="text-align: center;"><b>Участие в соревнованиях (контроль):</b></p> <p>Участие спортсменов в турнире по современному танцевальному спорту.</p>	3
8.	<p style="text-align: center;"><b>Переводные экзамены:</b></p> <p>Сдача контроль-переводных нормативов в финале учебного года.</p>	1
	<b>Итого часов за весь этап:</b>	<b>108</b>

## Учебный план

группы начальной спортивной подготовки второй год обучения

№	Название тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка. Организационная работа.	4
2.	Технико-тактическая подготовка: Европейская программа: - Медленный вальс. - Венский вальс. - Квикстеп. Латиноамериканская программа: - Самба. - Ча-ча-ча. - Джайв.	84
3.	Общая физическая подготовка – Разминка.	6
4.	Специальная физическая подготовка – Хореография.	5
5.	Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия.	1
6.	Промежуточная аттестация учащихся: тестирование и практическое задание.	2
7.	Участие в соревнованиях (контроль).	5
8.	Переводные экзамены.	1
	<b>Итого часов за весь этап:</b>	<b>108</b>

## Содержание тем программы

группа начальной спортивной подготовки второй год обучения

№	Название тем	Количество часов
1.	<p style="text-align: center;"><b>Теоретическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лекция на тему: «Здоровый образ жизни»;</li> <li>- инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в учреждении;</li> <li>- общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;</li> </ul>	4
2.	<p style="text-align: center;"><b>Технико-тактическая подготовка:</b></p> <p>Европейские танцы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медленный вальс:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- правый поворот;</li> <li>- левый поворот;</li> <li>- виск;</li> <li>- виск назад;</li> <li>- поступательное шассе;</li> <li>- лок степ вперед;</li> <li>- лок назад.</li> </ul> </li> <li>- Венский вальс:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- правый поворот.</li> </ul> </li> <li>- Квикстеп:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- квадрат;</li> <li>- четвертной поворот;</li> <li>- правый поворот;</li> <li>- типпл шассе вправо и влево;</li> <li>- лок степ вперед;</li> <li>- лок назад.</li> </ul> </li> </ul> <p>Латиноамериканские танцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самба:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- поступательное основное движение;</li> <li>- самба-ход на месте;</li> <li>- самба-ход в ПП;</li> <li>- самба-ход боковой;</li> <li>- ботафого с продвижением;</li> <li>- ботафого назад;</li> <li>- вольта вправо и влево.</li> </ul> </li> <li>- Ча-ча-ча:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- плечо к плечу;</li> <li>- рука в руке;</li> <li>- повороты на месте вправо и влево;</li> </ul> </li> </ul>	<p>84</p> <p>42</p> <p>14</p> <p>14</p> <p>14</p> <p>42</p> <p>14</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты под рукой;</li> <li>- раскрытие вправо.</li> </ul> <p>-Джайв:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основное движение;</li> <li>- перемена места слева направо;</li> <li>- перемена места справа налево;</li> <li>- основное фоловэй движение.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка:</b></p> <p>3. Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игроритмика – специальные движения для согласования движения с музыкой;</li> <li>- игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево);</li> <li>- перестроения для танцев (линии, спираль, квадраты);</li> <li>- общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, каблуках;</li> <li>- перекаты стопы</li> <li>- ход лицом и спиной к центру зала;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- галоп.</li> </ul> </li> </ul> <p>Задача: через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, выработать мышцы стоп, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.</p>	<p>14</p> <p>14</p> <p>6</p>
--	--	------------------------------

4.	<p><b>Специальная физическая подготовка:</b>  <b>Элементы классического танца:</b>  - основные позиции рук:  - подготовительная;  - первая;  - вторая;  - третья;  - основные позиции ног:  - естественная;  - первая;  - вторая;  - третья;  - четвёртая;  - шестая;  - упражнения для ног:  - «плие»;  - «батман тандю»;  - середина на полу;  - упражнения на гибкость, работу стоп.</p>	5
5.	<p><b>Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия:</b>  - психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса:  - групповые психотренинги.  - индивидуальные и групповые беседы.</p>	1
6.	<p><b>Промежуточная аттестация учащихся:</b>  - тестирование;  - практическое задание.</p>	2
7.	<p><b>Участие в соревнованиях (контроль):</b>  Участие спортсменов в Республиканском турнире по танцевальному спорту.</p>	5
8.	<p>Сдача контроль-переводных нормативов в финале учебного года.</p>	1
	<b>Итого часов за весь этап:</b>	<b>108</b>

## Организационно-педагогические условия

### Методическое обеспечение

**Методика** - комплексный подход к обучающей деятельности (сочетание нескольких направлений): актёрское мастерство, современные, европейские, азиатские (восточные), африканские, латиноамериканские другие танцы.

Программа содержит в себе **вариативность** в рамках танцевального спорта в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки спортивного танца, азы классического танца, элементы художественной гимнастики, современные направления хореографии – модерн, джаз, элементы спортивной акробатики, дыхательной гимнастики.

Каждое новое занятие должно нести в себе какой-то новый элемент: упражнение или задание.

### Формы проведения занятий различны:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

В целях успешной реализации Программы необходимо руководствоваться следующими принципами:

**-принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

**-принцип целостности учащихся**, его психосоматического, социокультурного единства, интегративного воздействия на его учебно-тренировочную и воспитательную деятельность. При этом приоритетными компонентами в процессе обучения должны выступать самореализация, саморазвитие, формирование патриотов Российской Федерации;

**-принцип непрерывности** тренировочного процесса и образования;

**-принцип консолидации** усилий всех подразделений школы, направленных на разработку и реализацию программ, направленных на повышение спортивного мастерства, оптимизации медико-практического, учебно-тренировочного, воспитательного процесса;

**-принцип дифференцированного подхода** к организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с учетом специфики целевой установки;

- в спортивно-оздоровительных группах: принцип учебно-тренировочной работы – универсальность; задачи – укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, привитие интереса к избранному виду спорта.

- в группах начальной спортивной подготовки: принцип учебно-тренировочной работы – универсальность; задачи – укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовки, начальное обучение технике и тактике;

**-принцип использования результатов научных исследований** при разработке и реализации программ учебно-тренировочного и воспитательного процесса;

**-принцип использования лучших отечественных и мировых достижений** с целью выработки оптимальных подходов к разработке и реализации программ образовательного и учебно-тренировочного процесса для подготовки спортсменов высокого класса;

**-принцип психологической комфортности.** Данный принцип предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в клубе и на занятиях такой атмосферы, которая комфортна и для детей, и для взрослых;

**-принцип социальной справедливости.** Реализация данного принципа предусматривает такое управление педагогическим коллективом и коллективом учащихся, при котором каждый находится в равном положении с другими и всё взаимодействие строится на основе понимания человека как цели управления, а не как его средства. Здесь же предполагается и создание в коллективе таких условий и предпосылок, которые дают возможность проявить свои способности не только «звёздным личностям», но и всем остальным. Реализация принципа «социальной справедливости» позволяет избежать конфликтных ситуаций и создать оптимальную рабочую атмосферу, способствующую достижению реальных результатов деятельности;

**-принцип постоянного обновления предусматривает** процесс непрерывного поиска новых путей, методов, способов и форм деятельности;

**-принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

**-принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

– модель будущего движения, формирует представление о нём и о способе его обучение

Целостный процесс обучения танцам можно разделить на 3 этапа:

- начальный этап – обучение (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания (тренировочный);
- этап закрепления и совершенствования.

**Начальный этап** характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует движения, а дети пытаются воссоздать увиденное.

Название движения, вводимое педагогом на начальном этапе, создаёт условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ движения должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Такой приём является наиболее существенным звеном процесса обучения, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создаёт образ – модель будущего движения, формирует представление о нём и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения движения дополняет ту информацию, которую получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием терминологии. В дальнейшем, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздаст образ движения, дети легко вспомнят отдельные элементы в общей композиции.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движениями руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера), упражнение можно разделить на составные части. Например: изучить сначала движение только ног, затем для рук, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить обучение. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого движения. Например: при обучении равновесия на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении, правильного и полного переноса массы тела, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита. Для этого нужно провести последовательную разработку всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений 4-8; на 4, 16, 32 счёта. Общая продолжительность 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

Педагог, проводя занятия, должен использовать разнообразные методические приёмы обучения двигательными действиями. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое

настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизирует работу сердца, нервной системы ребёнка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят – только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное о нём.

**Этап углубленного разучивания.** Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнений. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если применить такие приёмы, как: выполнение движений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику движения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению движения).

Успех на этапе углублённого разучивания движений зависит и от активности учащихся. Повышению активности детей способствуют изменения условий выполнения движений, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Когда выполнение изучаемого движения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

### **Особенности методики обучения**

Целостный процесс обучения танцам можно разделить на 3 этапа:

- начальный этап – обучение (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания;
- этап закрепления и совершенствования.

Начальный этап характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует движения, а дети пытаются воссоздать увиденное.

Название движения, вводимое педагогом на начальном этапе, создаёт условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ движения должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Такой приём является наиболее существенным звеном процесса обучения, где восприятие движений в большой степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создаёт образ выполнения.

Объяснение техники исполнения движения дополняет ту информацию, которую получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием терминологии. В дальнейшем, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздаст образ движения, дети легко вспомнят отдельные элементы в общей композиции.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движениями руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера), упражнение можно разделить на составные части. Например: изучить сначала движение только ног, затем для рук, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить обучение. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого движения. Например: при обучении равновесия на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении, правильного и полного переноса массы тела, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита. Для этого нужно провести последовательную разработку всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений 4-8; на 4, 16, 32 счёта. Общая продолжительность 10-15 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приёмы обучения двигательными действиями. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизирует работу сердца, нервной системы ребёнка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят – только тогда обучение движениям будет эффективным.

### **Методы обучения**

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций, прослушивание фонограммы);

- практические (наглядно-зрительный приём и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребёнку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки, отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);
- сценические (выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях);
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

### **Педагогические технологии**

- технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательского (проблемного) обучения;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации обучения.

### **Формы организации**

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-воспитательная работа;
- методико-практические занятия;
- контрольные занятия;
- образовательно-воспитательные занятия;
- беседы на различные темы;
- введение игровых моментов в учебно-тренировочные занятия;- открытые занятия;
- видеопросмотры записей своих выступлений и выступление мастеров с последующим обсуждением и анализом.

### **Виды деятельности**

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-воспитательная работа;
- методико-практические занятия;
- контрольные занятия;
- образовательно-воспитательные занятия;
- педагогический и медицинский контроль;
- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- контрольные соревнования;
- планирование и участие в соревнованиях республиканского, российского и международного уровня;
- беседы на различные темы;
- приглашение ведущих тренеров преподавателей РБ и РФ для семинарских занятий и консультаций, встречи с интересными людьми – ведущими танцевальными парами РБ и РФ;

- видео-просмотры записей своих выступлений и выступление мастеров с последующим обсуждением и анализом;
- посещение театров, отчётных концертов, конкурсов спортивного танца;
- праздники коллективов Центра внешкольной работы;
- концертная деятельность (выступление на районных, городских и республиканских мероприятиях);
- введение игровых моментов в учебно-тренировочные занятия (урок-фестиваль, урок-путешествие, урок-викторина, урок-кроссворд);
- открытые уроки.

**С точки зрения воспитания**, общеобразовательная программа направлена на приобщение наибольшего количества числа детей к систематическим занятиям спортом, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребёнка. А направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определённого стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

**Работа с родителями** способствует развитию интереса успехам детей в общеобразовательной школе и в учреждении дополнительного образования.

Тренер постоянно на родительских собраниях и при личных встречах консультирует и рекомендует способы решения в проблемах воспитания, не переводя разговор на личность ребёнка, чтобы не обидеть и не оттолкнуть родителей, а помочь взглянуть на проблемы как бы со стороны; о развитии творческих способностей ребёнка; о создании положительного микроклимата в семье; привлечение родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей; приглашение на выступления, для них организуются концерты, совместные мероприятия; оформления выставок, подготовка и проведение праздников, соревнований, концертных выступлений, к поездкам и совместным экскурсиям. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, духовной и эмоциональной близости.

Поэтому, программа направлена на приобщение наибольшего количества числа детей к систематическим занятиям спортом, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребёнка.

## Условия реализации программы:

### 1. Материально-техническая база.

Тренировки проходят в спортивном зале. Площадка для постановки стандартной программы должна быть размером 12x12 метров.

Необходимое оборудование и оснащение:  
-музыкальная аппаратура;

-медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

По возможности, желательно использовать дополнительное оснащение:  
настенные зеркала, батуты, видеоаппаратура и т.д.

2. Техника безопасности во время тренировок.

*Тренер обязан:*

- проверять наличие и комплектность медицинской аптечки;  
- проверять наличие и исправность телефонной связи в месте проведения тренировок;

- не оставлять без присмотра спортсменов команды;

- обеспечивать рациональный порядок проведения тренировки;

- обеспечивать строгую дисциплину на тренировке;

- обеспечивать надежную страховку во время отработки и выполнения сложных

## Список литературы Правовая база программы

1. Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);
2. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: <http://constitution.garant.ru/act/right/135765/>
3. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: <http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka;>
4. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: [http://standart.edu.ru/;](http://standart.edu.ru/)
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
6. Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

13. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001>
14. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
15. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>
16. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>

### **Основная литература**

1. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. – М.: Айрис –пресс, 2017. – 176 с.
2. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 80 с.
3. Красильникова Н.В. Технология разработки авторской программы по физической культуре и спорту: Методическое пособие. – Уфа.: Уфимский филиал УралГАФК, 2017. – 14с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра – Спорт, 2017. – 72 с.
5. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 256 с.
6. Авторская образовательная программа по спортивным танцам для детско-юношеских спортивных школ. – Уфа, «ДАУРИЯ», 2017, 124 с.
7. Меры безопасности и профилактика травматизма учащихся при занятиях физической культурой и спортом: Сборник инструктивно-методических материалов. – Уфа.: БИРО, 2017.- 18 с.
8. Положение об учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Республики Башкортостан.- Уфа 2017. – 56 с.
9. Правила и положения Союза танцевального спорта России.
10. Спортивные танцы. Бюллетень, № 3. – М.: ЦТС «Динамо», 2017. – 61 с.
11. Техника исполнения европейских танцев. Перевод с английского и редакция Ю.Пина. – Лондон, 2018 г.
12. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Перевод с английского и редакция Ю.Пина. – Лондон, 2017 г.
13. Техника латиноамериканских танцев. УолтерЛерд, - М. Артис, 2017. Часть 1, часть 2.

### **Дополнительная литература**

1. Васильева Е. Танец. – М., 1968.
2. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987. – 382
3. Журнал «Балет Петербурга» август 1998.
4. «Молодежная эстрада. Танцуем, играем и поем» – 2000. – № 1,
5. «Спортивные танцы». М.: –1999. – февраль-март
6. «Танец» 1997. – № 2. 7. «Танцклуб». – М., – 1997.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://nai.moscow/pedagog-khoreograf>
2. <http://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2015/02/08/>
3. <http://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/dopolnitelnoe-obrazovanie/horeografija-4.tanec/71325-metodicheskie-rekomendacija-dlja-pedagogov-ho.html>

## Достижения учащихся в 2020 – 2021 учебный год.

№ п/п	Фамилия, имя	Республиканское соревнование	Российское соревнование	Занятое место
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				

24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				
45.				
46.				
47.				
48.				

**Аттестация**  
**Теоретическая часть для проверки знаний воспитанников**  
**секции «Танцевальный спорт»**

1. Родина танца «Медленный вальс»?

- а) Франция;
- б) Россия;
- в) Англия.**

2. Темп танца «Медленный вальс»?

- а) 28-23 такта в минуту;**
- б) 28-24 такта в минуту;
- в) 28-30 тактов в минуту.

3. Музыкальный размер танца «Медленный вальс»?

- а) 2/4
- б) 3/4**
- в) 4/4

4. Музыкальный размер танца «Венский вальс»?

- а) 3/4**
- б) 2/4
- в) 6/4

5. С каким государством связано рождение танца «Венский вальс»?

- а) с Австрией;
- б) с Германией;**
- в) с Россией.

6. Как в 19 веке танцевали на балу венский вальс?

- а) соприкасаясь кончиками пальцев;**
- б) в паре, как сейчас;
- в) танцевали раздельно.

7. Темп танца «Венский вальс»?

- а) 26-30 тактов в минуту;
- б) 28-30 тактов в минуту;**
- в) 28-24 тактов в минуту.

8. В каком году появился танец «Квикстеп»?

- а) 1925 год;
- б) 1923 год;**
- в) 1928.

9. Музыкальный размер танца «Квикстеп»?

- а) 2/2;
- б) 4/4;**
- в) 3/3.

10. Темп танца «Квикстеп»?

- а) 48-52 такта в минуту;**
- б) 46-48 такта в минуту;

в) 49-52 такта в минуту.

11. Какие основные движения танца «Квикстеп»?

**а) прогрессивные шаги;**

**б) повороты, кики;**

**в) шассе, повороты, типси.**

12. В какую бально-спортивную программу входит танец «Квикстеп»?

**а) Стандарт;**

б) Латина;

в) самостоятельный вид.

13. В каком году появился танец «Самба»?

а) 1957 году;

б) 1956 году;

в) 1958 году.

14. Музыкальный размер танца «Самба»?

а) 3/4

**б) 2/4**

в) 6/4

15. Темп танца «Самба»?

а) 26-30 тактов в минуту;

**б) 48-52 тактов в минуту;**

в) 28-24 тактов в минуту.

16. От какого танца образован танец «Ча-ча-ча»?

а) Румба;

**б) Мамбо;**

в) Сальса.

17. Какой темп танца «Ча-ча-ча»?

**а) 30-32 такта в минуту;**

б) 48-50 тактов в минуту;

в) 28-30 такта в минуту.

18. Какой темп танца «Джайв»?

а) 34 такта в минуту;

б) 53 такта в минуту;

**в) 44 такта в минуту.**

19. Какая основная фигура в танце «Джайв»?

**а) шоссе;**

б) спин-поворот;

в) вольта.

20. Где находится вес тела, во время исполнения танца?

**а) впереди;**

б) сзади;

в) с боку.

21. Где и когда появился танец «Джайв»?

а) в Америке 1941 году;

б) в Канаде 1945 году;

**в) в США в 1940 году.**

## Критерии оценки

1. Актуальность исследования	0-3 балла
2. Соответствие материала теме сообщения	0-3 балла
3. Структурированность сообщения	0-3 балла
4. Культура выступления, доступность, точность изложения	0-3 балла
5. Владение излагаемым материалом	0-3 балла
6. Качество иллюстративного материала и выполнения презентации	0-3 балла
7. Самостоятельность выполнения, личный вклад автора	0-3 балла
8. Ответы на вопросы, владение терминологией	0-3 балла
9. Использование ИКТ	0-3 балла
10. Соблюдение регламента до 10 минут	0-1 балл
Максимальное количество баллов по результатам защиты	28

## Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные

### нормативы по годам и этапам подготовки (Приложение №5)

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

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1	Прыжок в длину с места (см)	115	110
2	Равновесие на одной ноге, другая нога согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения, сек.)	4	5
3	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	7	5

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

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1	Бег на 20 м. (сек.)	4,5	4,8
2	Прыжок в длину с места (см.)	140	130
3	Подъем туловища из положения лежа (раз./мин.)	35	20

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

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1	Бег на 20м (сек.)	3,8	4,4
2	Прыжок в длину с места (см.)	200	175
3	Подъем туловища из	47	40

	положения (раз./мин.)	лежа		
--	--------------------------	------	--	--

### Приложение №3

#### Педагогический и медико-биологический контроль

Сущность педагогического контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов реализации процесса спортивной подготовки. Благодаря контролю и учету накапливаются данные о физическом состоянии, технико-тактической подготовленности и количественных достижениях спортсменов.

Кроме этого, систематически проверяется эффективность применяемых средств, методов и организационных форм, выясняется характер затруднений и неудач в тренировочном процессе, волевая устойчивость и работоспособность спортсменов. Эти данные позволяют точнее планировать и корректировать воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности. Данные контроля и учета используются также при подведении итогов за определенный период времени. Управление спортивной подготовки прыгунов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнение тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерения, наблюдений и оценок. С этой целью применяется **педагогический контроль**, который должен быть комплексным и включать в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;

-контроль за состоянием спортсменов.

Типичными и общепринятыми видами контроля являются: периодический (поэтапный), текущий, оперативный.

**Периодический (поэтапный) педагогический контроль** предназначен для определения состояния спортсменов, условий предстоящего тренировочного процесса и его достижений. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

-определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

-оценка соответствия годичных приростов нормативным с учётом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

-разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

**Текущий контроль и учет** осуществляются в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла). Он помогает оценить качество тренировочного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

**Оперативный контроль** проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Эти сведения нужны тренеру для рационального управления деятельностью занимающихся на тренировке. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. В тренировке танцоров, начиная с тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 сек. после завершения упражнения.

Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

**Контроль за соревновательной деятельностью** осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением спортсменом тактического плана и эффективностью тактических действий.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности прыжковых действий, ухудшению поведения прыгуна, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

## **Медико-биологический контроль**

Основными задачами медико-биологического контроля являются следующие:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов на занятиях;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий

## Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Возраст учеников	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во чел. неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
------------------	--------------	-----------------------	--------------------	--

### Спортивно – оздоровительный этап

7-9 лет	1 год	3 часа	20 чел.	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, развивающих танцев. Промежуточная аттестация. Участие в турнирах.	Н класс
---------	-------	--------	---------	--	---------

### Этап начальной спортивной подготовки

10-11 лет	1 год	3 часа	20 чел.	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, развивающих танцев. Промежуточная аттестация. Участие в турнирах.	Н класс
12-13 лет	2 год	3 часа	20 чел.	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, развивающих танцев. Промежуточная аттестация. Участие в турнирах.	Н класс

Приложение № 4

### Модель выпускника.

<b>Личностные качества</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- культура поведения (нравственность, эстетическая чувствительность, дисциплинированность, пунктуальность, аккуратность);</li> <li>- коммуникабельность (культура речи, общительность);</li> <li>- ответственность (умение отвечать за собственную, коллективную и деятельность в паре);</li> <li>- интеллектуальная культура (знания, умения и навыки в области умственного труда, потребность в расширении кругозора);</li> </ul>
----------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- целеустремленность;</li> <li>- самоорганизация (собранность, наблюдательность, самостоятельность, умение организовывать собственную деятельность, самоанализ, самоменеджмент);</li> <li>- увлеченность выбранным видом деятельности (заинтересованность);</li> <li>- креативность (творчество, любознательность, новаторство, предприимчивость);</li> <li>- физическое здоровье (следование требованиям здорового образа жизни, физическая выносливость).</li> </ul>
<b>Социальные качества</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотизм (любовь к Родине, приверженность национальным традициям);</li> <li>- нравственность (уважительность, гуманность, доброта, справедливость, созидательность);</li> <li>- гражданственность (политическая активность, законопослушность, правовая грамота, семейственность, бережное отношение к окружающему миру);</li> <li>- толерантность (терпимость, уважение к чувствам граждан);</li> <li>- социальная активность (инициативность в борьбе с проявлением зла и защите гуманистических принципов);</li> <li>- конкурентоспособность (мобильность, амбициозность, уверенность в себе, стрессоустойчивость, трудолюбие, экономическая грамотность);</li> <li>- профессиональная ориентированность (умение выбрать нужную для себя и обществу профессию).</li> </ul>

## Приложение № 5

### **Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

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

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1	Прыжок в длину с места (см)	105	90
2	Равновесие на одной ноге, другая нога согнута в	4	5

	сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны (удержание положения, сек.)		
3	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	7	5

### **Охрана жизни детей и техника безопасности Приложение №6**

Основной целью физического воспитания детей является достижение высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни. Вместе с тем нельзя забывать о том, что несоблюдение правил и норм при организации и проведении занятий физической культурой и спортом могут нанести существенный, подчас необратимый, урон детскому организму.

Все травмы – результат тех или иных нарушений правил, выполнение которых обязательно при занятиях физической культурой и спортом. Очевидно, что в основе борьбы с травматизмом лежит строгое выполнение этих правил врачом, тренером-преподавателем, занимающимся.

Для этих целей ряд правил по технике безопасности и правил нахождения занимающимися в танцевальном зале. В начале каждого учебного года тренерами проводится инструктаж по технике безопасности с обучающимися и их родителями – первичный, в начале каждого месяца – плановый, перед соревнованиями – внеплановый.

Зачисление в группы происходит при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортивными танцами. Учащиеся состоят на учете в городском врачебно-физкультурном диспансере и проходят плановый медицинский осмотр (не реже 1 раза в 3 месяца), полный медосмотр (1 раз в год). Каждый спортсмен должен иметь полис страхования от несчастных случаев.

**В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями:**

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре для европейских танцев;

- позиции в паре для латиноамериканских танцев;
- направления движения (линия танца, диагонали);
- углы (степень) поворотов;
- доли счета (1/4, 2/4, 3/4 и т.д.);
- геометрия шагов в фигуре.

Учащиеся среднего и старшего возраста пользуются понятиями «ось поворота», «импульс движения», «ускорение». Отсюда вытекает связь с изучением музыкальной грамоты, математики и физики. Законодателем моды в спортивных танцах является Великобритания, поэтому часто названия шагов и фигур звучат на английском языке, учащиеся запоминают их лексическое значение и используют при изучении в школе.

На занятиях спортсмены знакомятся с историей и географией стран, танцы которых представлены в обязательной программе. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между танцами, физической культурой и хореографией: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

## Календарный учебный график

### первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Знакомство с обучающимися. - Инструктажи, экскурсия по клубу.	Актовый зал	Опрос
2.	сентябрь	04.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: основной шаг, локи вперед и назад.	Актовый зал	Контрольное задание
3.	сентябрь	07.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: локи вперед и назад с разных ног.	Актовый зал	Контрольное задание
4.	сентябрь	09.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: повороты, чеки в ОПП, ООПП, локи вперед и назад с разных ног.	Актовый зал	Контрольное задание
5.	сентябрь	11.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: музыкальность, ритм, движение, акценты.	Актовый зал	Контрольное задание
6.	сентябрь	14.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Самба: основной шаг вперед и назад.	Актовый зал	Контрольное задание
7.	сентябрь	16.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Самба: самба-ходы.	Актовый зал	Контрольное задание
8.	сентябрь	18.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: квадраты.	Актовый зал	Контрольное задание
9.	сентябрь	21.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: спуски, подъемы, движения по схеме «каблук-носок», работа внутренней части стоп.	Актовый зал	Опрос
10.	сентябрь	23.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Промежуточная аттестация учащихся: тестирование и практическое задание.	Актовый зал	Тест, практическое задание
11.	сентябрь	25.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: четвертные повороты.	Актовый зал	Опрос
12.	сентябрь	28.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: повороты, чеки в ОПП, ООПП, локи вперед и назад с разных ног.	Актовый зал	Опрос
13.	сентябрь	30.09.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: музыкальность, ритм, движение, акценты.	Актовый зал	Контрольное задание
14.	октябрь	02.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: учебная композиция.	Актовый зал	Контрольное задание

15.	октябрь	05.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: закрытые перемены с разных ног.	Актовый зал	Контрольное задание
16.	октябрь	07.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Самба: самба-ходы в ПП и ОПП.	Актовый зал	Контрольное задание
17.	октябрь	09.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Самба: основной шаг вперед и назад.	Актовый зал	Контрольное задание
18.	октябрь	12.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Самба: виски.	Актовый зал	Контрольное задание
19.	октябрь	14.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Общеразвивающие композиции с подскоками и хлопками. Комплекс движений на координацию.	Актовый зал	Опрос
20.	октябрь	16.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: «Нью-Йорк».	Актовый зал	Тест, практическое задание
21.	октябрь	19.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: закрытые перемены, правый поворот.	Актовый зал	Опрос
22.	октябрь	21.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: четвертной поворот	Актовый зал	Опрос
23.	октябрь	23.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: четвертной поворот.	Актовый зал	Опрос
24.	октябрь	26.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: четвертной поворот.	Актовый зал	Опрос
25.	октябрь	28.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: четвертной поворот, партия дамы.	Актовый зал	Опрос
26.	октябрь	30.10.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: четвертной поворот, партия партнера.	Актовый зал	Контрольное задание
27.	ноябрь	02.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Самба: ботафого.	Актовый зал	Контрольное задание
28.	ноябрь	06.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: повороты под рукой.	Актовый зал	Тест, практическое задание
29.	ноябрь	09.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Самба: ботафого с продвижением по линии танца.	Актовый зал	Опрос
30.	ноябрь	11.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Опрос
31.	ноябрь	13.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: правый поворот соло и в паре.	Актовый зал	Контрольное задание
32.	ноябрь	16.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, акценты, роки, варианты.	Актовый зал	Опрос
33.	ноябрь	18.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: четвертные повороты в композиции, варианты исполнения.	Актовый зал	Контрольное задание
34.	ноябрь	20.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Опрос
35.	ноябрь	23.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Опрос

36.	ноябрь	25.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Опрос
37.	ноябрь	27.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Опрос
38.	ноябрь	30.11.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Опрос
39.	декабрь	02.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Тест, практическое задание
40.	декабрь	04.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Самба: ботафого назад и в теневой позиции.	Актовый зал	Контрольное задание
41.	декабрь	07.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, акценты, роки, варианты.	Актовый зал	Контрольное задание
42.	декабрь	09.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, перемена места справа налево.	Актовый зал	Контрольное задание
43.	декабрь	11.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: повороты под рукой.	Актовый зал	Контрольное задание
44.	декабрь	14.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: рука в руке.	Актовый зал	Контрольное задание
45.	декабрь	16.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: левый поворот соло и в паре.	Актовый зал	Тест, практическое задание
46.	декабрь	18.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: повороты в разные стороны.	Актовый зал	Контрольное задание
47.	декабрь	21.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: правый поворот в паре.	Актовый зал	Контрольное задание
48.	декабрь	23.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Контрольное задание
49.	декабрь	25.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Контрольное задание
50.	декабрь	28.12.20.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Контрольное задание
51.	январь	11.01.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Контрольное задание

52.	январь	13.01.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: типпл-шассе.	Актовый зал	Контрольное задание
53.	январь	15.01.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: понятие «степень поворота», спуски и подъёмы	Актовый зал	Контрольное задание
54.	январь	18.01.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Самба: ботафого назад и в теневой позиции.	Актовый зал	Контрольное задание
55.	январь	20.01.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: основное движение в ритме.	Актовый зал	Контрольное задание
56.	январь	22.01.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: раскрытие вправо.	Актовый зал	Контрольное задание
57.	январь	25.01.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: американский спин.	Актовый зал	Контрольное задание
58.	январь	27.01.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: основное движение, шассе вправо, влево, акценты.	Актовый зал	Контрольное задание
59.	январь	29.01.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: смена рук за спиной.	Актовый зал	Контрольное задание
60.	февраль	01.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Беседа: «Терминология спортивного танца», правила поведения на спортивных соревнованиях.	Актовый зал	Тест, практическое задание
61.	февраль	03.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: квадрат по четвертям, лок-степ.	Актовый зал	Контрольное задание
62.	февраль	05.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: варианты шассе.	Актовый зал	Контрольное задание
63.	февраль	08.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: квадрат по четвертям, лок-степ назад.	Актовый зал	Контрольное задание
64.	февраль	10.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: лок-степ в паре.	Актовый зал	Контрольное задание
65.	февраль	12.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Венский вальс: счет, темп, музыкальный размер. Упражнение с хлопками.	Актовый зал	Контрольное задание
66.	февраль	15.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Венский вальс: упражнения на правильность исполнения танца под музыку. Хлопки и по тактам и долям.	Актовый зал	Контрольное задание
67.	февраль	17.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: повороты на месте вправо и влево.	Актовый зал	Контрольное задание
68.	февраль	19.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: американский спин.	Актовый зал	Контрольное задание
69.	февраль	22.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: основное движение в ритме.	Актовый зал	Контрольное задание
70.	февраль	24.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: повороты на месте, под рукой партнера.	Актовый зал	Контрольное задание
71.	февраль	26.02.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: упражнения на правильность исполнения танца под музыку. Хлопки и по тактам и	Актовый зал	Тест, практическое

						долям.		задание
72.	март	01.03.12.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Инструктаж по ТБ: поведение на улице, в учреждении, в паводковой зоне	Актовый зал	Контрольное задание
73.	март	03.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: понятие «степень поворота», спуски и подъёмы.	Актовый зал	Тест, практическое задание
74.	март	05.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: отработка упражнений на музыкальность исполнения движений.	Актовый зал	Контрольное задание
75.	март	10.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: композиции под музыкальное сопровождение. Степень поворота, спуски и подъёмы. Локи назад.	Актовый зал	Тест, практическое задание
76.	март	12.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: понятие «степень поворота», спуски и подъёмы.	Актовый зал	Контрольное задание
77.	март	15.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Венский вальс: сольное исполнение.	Актовый зал	Контрольное задание
78.	март	17.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: упражнение с хлопками, акценты.	Актовый зал	Тест, практическое задание
79.	март	19.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Венский вальс: правый поворот. Практика.	Актовый зал	Контрольное задание
80.	март	22.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Венский вальс: правый поворот. Практика.	Актовый зал	Контрольное задание
81.	март	24.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: правый поворот. Практика.	Актовый зал	Тест, практическое задание
82.	март	26.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: понятие «степень поворота», спуски и подъёмы.	Актовый зал	Тест, практическое задание
83.	март	29.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: повороты на месте, под рукой партнера.	Актовый зал	Контрольное задание
84.	март	30.03.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: лок назад.	Актовый зал	Контрольное задание
85.	апрель	02.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Венский вальс: сольное исполнение.	Актовый зал	Контрольное задание
86.	апрель	05.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: композиция.	Актовый зал	Контрольное задание
87.	апрель	07.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Венский вальс: исполнение в паре.	Актовый зал	Контрольное задание
88.	апрель	09.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Венский вальс: исполнение в паре.	Актовый зал	Контрольное задание
89.	апрель	12.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Медленный вальс: упражнения на спуски и подъёмы, акценты. Поступательное шассе.	Актовый зал	Тест, практическое задание
90.	апрель	14.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: упражнения на музыкальность исполнения	Актовый зал	Контрольное

						движений.		задание
91.	апрель	16.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Квикстеп: повороты по четвертям.	Актовый зал	Контрольное задание
92.	апрель	19.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: повороты на месте, под рукой партнера.	Актовый зал	Контрольное задание
93.	апрель	21.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Практическое занятие по европейской программе.	Актовый зал	Практическое задание
94.	апрель	23.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Венский вальс: правый поворот. Практика.	Актовый зал	Практическое задание
95.	апрель	26.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Джайв: американский спин.	Актовый зал	Контрольное задание
96.	апрель	28.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: раскрытие вправо.	Актовый зал	Контрольное задание
97.	апрель	30.04.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: раскрытие вправо в паре.	Актовый зал	Контрольное задание
98.	май	03.05.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: раскрытие вправо в паре.	Актовый зал	Контрольное задание
99.	май	05.05.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: плечо к плечу, композиция.	Актовый зал	Контрольное задание
100.	май	07.05.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: раскрытие вправо в паре.	Актовый зал	Контрольное задание
101.	май	10.05.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Практическое занятие.	Актовый зал	Практическое задание
102.	май	12.05.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Ча-ча-ча: раскрытие вправо в паре. - Промежуточная аттестация обучающихся: тестирование и практическое задание.	Актовый зал	Тест, практическое задание
103.	май	14.05.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Венский вальс: правый поворот в паре под музыку.	Актовый зал	Контрольное задание
104.	май	17.05.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Венский вальс: правый поворот в паре под музыку.	Актовый зал	Контрольное задание
105.	май	19.05.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Самба: композиция.	Актовый зал	Контрольное задание
106.	май	21.05.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Подготовка к экзамену.	Актовый зал	Тест, практическое задание
107.	май	24.05.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Подготовка к экзамену.	Актовый зал	Тест, практическое задание
108.	май	26.05.21.	16.30.-17.15.	групповая	1	- Переводной экзамен за 2020-2021 учебный год.	Актовый зал	Тест, практическое задание