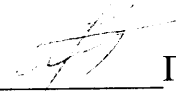


Рассмотрено на педагогическом
совете
Протокол педагогического совета
№ 3 от «30» августа 2017г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 9 города Орла»

Г.В. Малахов
«30» 08 2017г.

Предпрофессиональная программа дополнительного образования по спортивным танцам

Возраст обучающихся с 7 до 18 лет
(для групп начальной подготовки и тренировочных групп)
нормативный срок реализации 8 лет
год составления 2016г

Разработана на основе приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730.

Составили:
Методисты ДЮСШ №9
Латышева Лидия Николаевна
Орехова Анна Юрьевна
Тренера-преподаватели по
спортивным танцам
Мишина Марина Владимировна
Черная Марина Андреевна
Горбачева Марина Федоровна
Иваненко Татьяна Александровна

І ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Програма разработана на основе приказа Министерства спорта России « Об утверждении федеральных требований у минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программ» от 12.09.2013г. №730.

Современные спортивные бальные танцы сочетают средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Представление о бальных танцах как искусстве, обладающем спортивными аспектами, способствовало возникновению танцевального спорта, сегодня устойчивого эстетического явления. Продолжением этого процесса стало образование своеобразной условной «пирамиды», на различных уровнях которой возможно комфортное пребывание и перемещение различных возрастных и социальных групп в зависимости от реализации формулы «искусство - спорт».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

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

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

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

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

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

Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника. В специфичности условий спортивного бального танца (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека. Обучающийся танцевальным действиям воспитанник сознательно контролирует движения своего тела, целенаправленно перемещается в пространстве с помощью собственных усилий. В результате

развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость). совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

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

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

Основная цель программы - всестороннее гармоничное развитие танцоров, основанное на воспитании морально-волевых и нравственно-этических качеств в подготовке воспитанников в области спортивного танца на основе физических и хореографических функций.

Основные задачи:

Обучающие:

1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.
2. Общая хореографическая подготовка средствами бальной хореографии и современного танца.
3. Техническая подготовка, построенная на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
4. Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
5. Изучение основ структуры танца, построение композиций.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, функций равновесия, прыгучести, выносливости).
2. Развитие высших психических функций (памяти, внимания, мышления, воображения и представления).
3. Развитие коммуникативных навыков, адаптация в коллективе.
4. Развитие ритмической координации.
5. Развитие способности самостоятельно действовать, устойчивой мотивации.
6. Развитие сценического движения и эстетики.
7. Развитие артистизма эмоциональных качеств.

Воспитательные:

1. Воспитание гражданской позиции и патриотизма.
2. Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
3. Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
4. Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
5. Воспитание культуры поведения и основ этикета.
6. Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.
7. Привитие необходимых гигиенических навыков.

Отличительные особенности программы основаны на новейших технологиях и инновациях (игровые методы) и направлены на подготовку и комплектацию танцевальных пар, спортивное танцевание, обучение технике бального танца, включение элементов бального танца, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам этикета, эстетики и сценического движения.

Отличительной особенностью программы является интеграция психологии физического воспитания и психологии спорта.

В процессе физического воспитания спортсмены учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Развивается двигательная память, мышление, воля и способности к саморегуляции психических состояний. На этапе тренировочной подготовки воспитанники приобретают специальные качества, навыки, знания и умения; развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воли, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке.

Бальные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно-техническая подготовка (ОФЦ и СФП) является одной из основ программы для возрастных групп.

Программное планирование рассчитано на 2-х этапный цикл обучения воспитанников:

- 1 этап – начальной подготовки (предварительный) 6-9 лет;
- 2 этап – тренировочный (начальная специализация) 10-18 лет.

На 1-м этапе обучения

а) этап начальной подготовки 1-й год – 6 часов в неделю, обучение детей ведется в следующих направлениях:

- общая и специальная физическая подготовка, освоение простейших технических действий;
- общая хореографическая подготовка средствами бальной хореографии и современного танца;
- развитие ритмической координации.

б) этап начальной подготовки 2-й год и выше – 9 часов в неделю обучение и подготовка детей ведется в следующих направлениях:

- общая и специальная физическая подготовка, освоение простейших технических действий;
- общая хореографическая подготовка средствами бальной хореографии и современного танца;
- развитие ритмической координации;
- техническая подготовка, построенная на основных принципах танцевальных передвижений в различных танцах, диско-танцах и подводящих элементах.

На 2-м этапе обучения (тренировочный) основные направления подготовки сохраняются с усложнением - ритмическая подготовка направлена на освоение конкретного ритмического рисунка танцев разных композиций:

- формирование структуры танца, построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия;
- начало формирования композиционного мышления;
- увеличение объема технической базы, изучение и освоение фигур группы сложности «Е» - класс

Формы занятий классифицируются по признакам:

1 По педагогическим задачам:

- теоретическое занятие,
- обучающее занятие,
- тренировочное занятие,
- ударное занятие, контрольное занятие
- восстановительное занятие.

2 По величинам нагрузки:

- ударное занятие,
- среднее (оптимальное) занятие,
- разгрузочное занятие.

3 По организации проведения:

- индивидуальное занятие,
- групповое занятие,
- самостоятельное занятие.

Занятия подразделяются на теоретические, практические и комбинированные занятия.

Условия набора.

Набор детей в группы 1 этапа обучения осуществляется по желанию ребенка, в зависимости от уровня подготовленности.

Группы 2-го этапа обучения формируются и освоения этапов учебной программы.

Два основных варианта отбора детей:

спонтанный отбор - основан на естественном ходе событий при выборе новичками вида спорта, которым они хотят заниматься. Ценность этого типа отбора - талантливые и способные кандидаты сами заявляют о себе во весь голос, чтобы на них обратили внимание;

организованный отбор (плановый). Оправдывается на первом этапе. Распределяя воспитанников по подготовительным группам, педагоги систематически изыскивают талантливых кандидатов. Отбор, как программно-систематический процесс, уменьшает возможности при отсеивании и выборе новичков. Подготовительный (предварительный) отбор - результат предметной ориентации и начального этапа подготовки.

Значимые достоинства будущих воспитанников: внутренняя собранность; волевое начало; умение концентрироваться; темперамент; чувство ритма; координация.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Тематическое планирование занятий в группах по спортивным танцам предусматривает проведение серии контрольных итоговых занятий, конкурсов, концертов. Они привязаны к циклической структуре работы.

Основные цели подобных мероприятий:

- привлечение к занятиям наибольшего круга детей, подростков и молодежи, сохранение контингента занимающихся в течение всего учебного года;
- приобщение учащихся к танцевальной культуре, начальное хореографическое образование средствами бальной хореографии и массовых танцев; текущий контроль за освоением изучаемого материала.

Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (октябрь, декабрь, февраль, май), с другой стороны - к праздничным или торжественным датам, участию в соревнованиях разного уровня. Приурочивание к праздникам - актуальный метод подведения промежуточных уровней подготовки танцоров, стимуляции дисциплины и качества занятий.

Привязка к праздникам позволит избежать ситуации «контрольной работы», хотя «контрольные» тоже не исключаются и используются в зависимости от сложившегося стереотипа поведения, эмоционального состояния группы. «КР» может стать приоритетным вариантом, исполняя дисциплинирующую роль. Проведение контроля в рамках праздничных мероприятий предпочтительно, так как и количество, и разнообразие тематики, и возможность сценарной проработки праздников существенно шире. Целесообразно создание новых форм с традиционной для конкретного коллектива тематикой («День юного танцора» и т. д.). Существенное значение имеет разнообразие наградного материала, характерное для праздничных и торжественных мероприятий. Значительное влияние на элементы системы осуществления контроля оказывает численный и возрастной состав детей. Требования к детям 7-8 лет и 13-14 лет отличаются по

программе подготовки, количеству изучаемых танцев, — сложности элементов, фигур, композиций.

Формы подведения итогов

Для 1 года обучения оптимальны следующие сроки текущего контроля:

- окончание первого цикла (октябрь). Проведение занятия с повторением программы, изученной за цикл (2-3 танца), открытый урок для родителей;
- второй цикл (декабрь-январь). Контроль осуществляется в форме участия в концерте, возможность участия в которых, широко предоставляются новогодними праздниками. На концерты планируются все возрастные группы и танцы детей всех танцевальных уровней;
- третий цикл (23 февраля и 8 марта);
- четвертый цикл (май-июнь) максимальное участие во всех проводимых мероприятиях во всех возможных форматах (парное исполнение, групповое, ротационное) с награждением участников, рейтинговые и клубные турниры различных уровней по программе «Массовый спорт»

Для танцоров 2 и последующих годов обучения квалифицированным подведением итогов являются соревнования Федерации танцевального спорта, рейтинговые и клубные турниры различных уровней.

II. ЭТАПЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

II.1. Этап начальной подготовки.

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

Задачи:

Образовательные:

1. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
2. Освоение подготовительных подводящих, простейших базовых фигур и движений.
3. Овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
4. Начальная музыкально - двигательная подготовка, музыкальная грамота, игры и импровизация под музыку.
5. Знакомство с основами танцевального этикета.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
2. Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
3. Развитие умения ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.

Воспитательные:

1. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными бальными танцами, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
2. Воспитание настойчивости и чувства прекрасного.
3. Формирование спортивного трудолюбия.
4. Воспитание оптимистической оценки неудач, выдержки, самообладания, доброжелательных отношений в паре.
5. Сохранение высокого уровня эффективности в деятельности при экстремальных условиях.

Содержание

1) Введение в программу.

Программа 1 этапа занятий.

Правила поведения и техники безопасности. Знакомство с детьми.

История рождения танца (теория).

2) Общая физическая подготовка.

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

1. Упражнения на гибкость и силу:

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

2. Складка (стоя, сидя)

3. Шпагаты.

4. Упражнения на развитие быстроты:

- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.

5. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.

6. Упражнения на развитие ловкости:

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

3) Специальная физическая подготовка

1. Виды шагов на полупальцах:

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

2. Виды бега:

- на полупальцах,
- высокий,
- назад,
- боком
- скрестно.

3. Наклоны:

- вперед,
- в сторону,
- назад.

4. Упражнения в равновесии на баланс:

- стойка на носках на двух, на одной ноге,
- переход с одной ноги на другую с носка на носок,
- равновесия (таб. 1).

5. Волны:

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

6. Вращения:

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

7. Подводящие упражнения к танцам европейской программы.

8. Подводящие упражнения к танцам латиноамериканской программы.

4) Массовые танцы - диско, авторская композиция:

- шага в пружинке;
- кик бол чейнч;
- волна;
- шаги в выпад;
- шаг меренги;
- позиция в «прогиб»;
- вращение рук «мельница».

5) Хореографическая подготовка (Таб. 2)

- позиции рук,
- деми плие (1,2, 3 поз),
- гранд плие (1, 2, 3 поз),
- батман тандю (1,2, 3 поз),
- батман релеве, гранд батман жэтэ (1, 2, 3 поз).

6) Музыкально-двигательное обучение, музыкальные игры (теория)

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

7) Основы стандартных танцев:

1. Стойка и линии тела.
2. Направления движения и равновесия в зале.
3. Позиции шагов по отношению к корпусу.
4. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).
5. Позиция, баланс, прогулка.
6. Ведение и следование.
7. Критерии оценок.

8) Техника медленного вальса. Краткая характеристика танца.

Практика:

- Показ, изучение, исполнение в паре;
- «качели»;
- «маленький квадрат»;
- «большой квадрат»;
- правый поворот, перемена. левый поворот.

Медленный вальс

- настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое;
- жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть; цвет теплый, мягкий;

- музыкальный размер 3/4
- тактов в минуту 29-30;
- акцент на 1 удар;
- снижение в конце 3.

9) **Техника квикстена.** Краткая характеристика танца.

Квикстен

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

Практика:

- четвертной поворот;
- локк - степ, локк - степ назад;
- типпл-шассе вправо.

10) **Основы латиноамериканских танцев (теория):**

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

11) **Техника самбы.**

Самба

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

Практика:

- основной ход;
- виск вправо, виск влево;
- вольтовый поворот на месте (дама);
- бото фого;
- вольт с продвижением вправо и влево;
- раскручивание от руки;
- различные типы самба - ходов.

12) **Техника ча-ча-ча.** Краткая характеристика танца.

Ча-ча-ча

- движение яркое, страстное, четкое;
- настроение игривое, веселое, живое;
- жизненность: легкий флирт, игра;
- цвет мерцающий;
- музыкальный размер 4/4;
- тактов в минуту 30-32;

- акцент на 1 и 3 (1 сильнее) удар;
- подъем и снижение отсутствуют.

Практика:

- ча-ча-ча шассе;
- основной ход, чек, ход назад;
- чек с поворотом вправо и влево (нью-йорк);
- основной кросс;
- веер.

13) Техника джайва. Краткая характеристика танца.

Джайв

- движение ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков;
- настроение задорное, шутливое, заигрывания;
- жизненность веселье, праздник, активный отдых;
- цвет яркий;
- музыкальный размер 4/4;
- тактов в минуту 40-44;
- акцент на 1 и 3 или 2 и 4 или 1,2,3,4 удар;
- подъем и снижение отсутствуют.

Практика

- джайв шассе;
- степ - рок;
- линк-рок;
- фолловэй-рок;
- фолловэй - троуэвэй;
- американский спин.

14) Аттестация. Открытое занятие, участие в рейтинговых и клубных турнирах различных уровней по программе «Массовый спорт».

15) Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев, чередование нагрузок по направленности;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

В конце первого этапа обучения дети будут

знать:

- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально-двигательной подготовки;
- основы музыкальной грамоты;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца;
- основы этикета;
- простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- технику построения основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.

уметь:

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

II.2. Этап тренировочной подготовки.

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

Задачи:

Образовательные:

1. Начальная подготовка - освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев.
3. Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.
4. Ритмическая подготовка.
5. Формирование понимания структуры танца.
6. Построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД).
7. Начало формирования композиционного мышления.
8. Базовая хореографическая подготовка - освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

Развивающие:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма воспитанников.
2. Формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур танца.
3. Углубленная и соразмеренная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально - двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом).
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
6. Регулярное участие в соревнованиях.

Воспитательные:

1. Базовая психологическая подготовка.
2. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
3. Воспитание творческой активности, привитие необходимых гигиенических навыков.
4. Формирование психологической готовности к соревнованиям, самонастройке, сосредоточения, мобилизации всех психологических и физических сил, аутотренинг.

Содержание

1) *Вводное занятие.*

- Особенности программы 2-го этапа занятий.
- Требования к воспитанникам.
- Структура занятий.
- Правила поведения.
- Этика танцора.

2) *Общая физическая подготовка:*

- общая физическая подготовка - основа развития физических качеств, совершенствования двигательных функций и повышения спортивной работоспособности;
- упражнения общего физиологического воздействия; быстрая ходьба, бег, подскоки, подкачка, растяжка, скакалка;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц живота;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на гибкость

3) *Специальная физическая подготовка.*

Основными средствами СФП являются упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур каждого танца (характеру танца, музыке, ритму, балансу, ориентировке в зале, пространстве, умению владеть паркетом, статической и динамической выносливостью). Совершенствование учебно-тренировочного процесса - использование инноваций различных областей науки (спортивной медицины, физиологии спорта, спортивной психологии).

4) *Хореографическая подготовка*

Виды технических действий:

- единичное техническое действие. ЕТД ограничено одним счетом (музыкальной пульсацией), содержит одно элементарное действие: перемещение тела, шаг, перенос веса, подъем, снижение, подскок, поворот, вращение, жест рук;
- техническое действие (ТД). Действие меньше одного такта и состоит из нескольких ЕТД, выполняемых последовательно (шаг и приставка на 2 пульсации музыки) или параллельно (шаг и поворот на 1 пульсацию музыки);
- технический элемент ограничен одним тактом музыки. Содержит несколько различных ЕТД или ТД;
- фигура. ТД меньше музыкального такта, такт или больше такта. Простые (базовые) фигуры содержат один такт музыки, а сложные - два и более тактов;
- вариация. Занимает несколько тактов музыки. Содержит несколько технических элементов, фигур или частей фигур. Разделяются на учебные вариации (связки, наборы) и танцевальные (конкурсные);
- композиция - законченная программа танца. Содержит набор технических элементов, фигур или вариаций, разложенных по залу. Содержит 16 тактов (2 музыкальных периода) или 32 такта.

Практика:

Технические действия классифицируются:

- без перемещения центра массы в пространстве;
- с перемещением центра массы в вертикальной плоскости;
- с перемещением центра массы в горизонтальной плоскости;

Технические действия разделены на «простые» и «сложные».

Единичные технические действия разделяются на группы:

- равновесие;

- подъем и спуск;
- отведение и приведение ноги;
- перенос веса;
- шаг;
- слайд;
- подскоки и прыжки;
- вращения;
- движения корпуса;
- движения рук;

Практика:

- исполнение упражнений, близких к технике танцев, базовым структурам движений;
- взаимодействие в паре;
- подводящие движения и фазы движений;
- волны и взмахи
- упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД при перемещении центра массы.

Структура танца:

- подбор фигур,
- правильная расстановка.
- согласование фигур,
- схема перемещения пары по залу.
- структура композиции.

Практика: исполнение композиций.

5) Музыкально-двигательное обучение, музыкальные игры.

Музыкально-ритмическая подготовка: повороты в танцах европейского стандарта; вращения в латиноамериканских танцах.

Практика:

- изучение комплекса музыкально-двигательных элементов, обеспечивающих основу всестороннего физического развития воспитанников,
- изучение поворотов на примере вращений в самбе (вольтовый поворот),
- усложненный комплекс ритмических упражнений,
- элементы классического экзерсиса,
- совершенствование и закрепление полученных двигательных функций и навыков в согласовании движений в музыке.

6) *Техника медленного вальса.* Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практика:

- натуральный спин-поворот,
- двойной левый спин,
- дрег-хезтейшн,
- обратный локк,
- 4-5-6 натурального поворота,
- открытый импетус,
- кросс-хезтейшн,
- наружный спин,
- закрытая перемена,
- обратный поворот,
- виск,
- шассе,
- внешняя перемена в променад,
- крыло,
- телемарк.

7) *Техника квикстена.*

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практика:

- натуральный спин-поворот,
- обратный поворот, законченный лицом по ЛТ,
- быстрый открытый левый поворот
- локк-степ,
- четвертной поворот.
- зигзаг,
- обратный поворот и бегущий финиш,
- спин-поворот.

8) **Техника самбы.** Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практика:

- самба ход,
- виски,
- внешняя перемена,
- самба ход в ПП,
- вольтта соло спот поворот.
- самба ход,
- виски,
- внешний самба ход,
- самба ход в ПП
- корта джака,
- бото фого,
- обратный поворот,
- теньевые бото фого.

9) **Техника ча-ча-ча.** Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практика:

- чек,
- на месте,
- чек с поворотом,
- хип твист,
- фэн,
- клюшка,
- чек,
- алемана,
- усложненный хип твист,
- фэн,
- алемана,
- рука-в-руке,
- спот-поворот.

10) **Техника джайва.** Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практика:

- линк-рок и линк.
- фолловэй рок
- поворот вправо,
- фолловэй троувэй,
- смена мест слева направо.
- американский спин.

- стой- и –иди,
- смена рук за спиной.
- флиш-в-брэйк.

II) Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований;

- участие в концертах, соревнованиях, конкурсах, проведение итоговых занятий интегрировано в цикличную структуру образовательной дополнительной программы.
- торжественный прием в «юные танцоры»;
- проводы выпускников;
- просмотр и анализ соревнований, и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности воспитанников;
- проведение тематических праздников;
- встречи, семинары со знаменитыми танцорами и тренерами;
- экскурсии, посещение театров, выставок, музеев;
- диспуты и беседы;
- оформление стендов, газет, альбомов.

В конце второго этапа обучения дети будут

знать

- элементы танцевальных форм в сложных соединениях;
- правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- тренировочные и конкурсные композиции;
- правила перемещения на танцевальной площадке;
- критерии судейства;

уметь:

- четко исполнять фигуры;
- ориентироваться в пространстве, на танцевальной площадке
- использовать балльную хореографию в композициях;
- применять специальные физические упражнения для совершенствования базовой техники танцев;
- выполнять сложные элементы и соединения;
- «держат» психологические нагрузки;
- строить отношения в паре, группе, с тренером-преподавателем.

III МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Обучение - этап начальной подготовки. Это овладение определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

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

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

Структура занятия

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

В подготовительной части решаются следующие задачи:

- организация воспитанников;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия
- подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

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

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

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

Средства - разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыка.

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

Занятие состоит из следующих элементов:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- выполнение фигур и упражнений бального танца;
- выполнение специальных упражнений бального танца;
- обучение технике и тактике;
- развитие волевых и физических качеств;
- идеомоторная тренировка или мысленное выполнение упражнений, композиций, продумывание, проговаривание в уме, что позволяет быстрее овладеть движением, избавиться от ошибок при его исполнении. Способствует формированию двигательных навыков.

Методические особенности обучения и тренировки

Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.

1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.
2. Суставно-связочный аппарат. Очень эластичен и недостаточно прочен.
3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.

Возрастные особенности обучения и тренировки на разных этапах многолетней подготовки

Возраст	Возрастные особенности	Методические особенности обучения; и тренировки
1	2	3
6-8 лет	<p>Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. 2. Суставно-связочный аппарат. Очень эластичен и недостаточно прочен. 3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. 4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны. 5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика - до 15 мин. 6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов. 7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых. 	<p>Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Целесообразно направленное, но осторожное развитие гибкости. При преобладании на занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам-разгибателям и развитию координации движений. Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер. Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено. Основными методами должны быть наглядный метод (с правильным показом) и игровой. Целесообразно применение предметов пропорционально уменьшенных размеров.</p>

<p>9-10 лет</p>	<p>Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования.</p> <p>Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и здесь. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. Значительного развития достигает кора головного мозга. И сигнальная система, слово имеют все большее значение. Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление; лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.</p>	<p>Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным движениям, также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы. В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.</p>
<p>11-18 лет</p>	<p>С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в высоту (до 10 сантиметров в год), повышением обмена веществ резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. Наблюдается ускоренный рост доимы и массы тела, происходит формирование фигуры.</p> <p>2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.</p> <p>3. Неравномерность в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.</p> <p>4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.</p>	<p>Якобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки.</p> <p>Необходимо осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную физическую подготовку: осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. Важной задачей воспитания является «воспитание тормозов»; необходимы спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.</p>

Обучение двигательным действиям

1 и 2 этапа занятий - этап начального разучивания двигательного действия

Методика обучения

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

Регламентация обучения:

- ограниченный объем повторений,
- повторение только при наличии высокого КПД,
- * • раздельное исполнение сложных действий,
- пассивные интервалы, учитывающие психофизическое состояние воспитанников.

3 этап занятий - этап углубленного разучивания двигательного действия

Методика обучения

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

- первоначально постоянные условия выполнения (медленный темп);
- с постепенной мобилизацией физических способностей (увеличение темпа) под контролем:
 - прием «симметричного переключения»;
 - используется соревновательный метод с установкой на технику;
 - применяется идеомоторная тренировка для уточнения движения;
 - используются аналитические методы демонстрации для уточнения техники (видео, фото).

Трехступенчатая форма обучения движениям в специальной подготовке детей балльным танцам

1. Создание предварительного представления о разучиваемом движении.
 2. Углубленное разучивание.
 3. Совершенствование.
- Основные методы и приемы

1. Использование терминологически-точного наименования упражнения и действия.
2. Наглядный показ.
3. Объяснение.
4. Пробное исполнение.

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

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

- Музыкальность - основной ритм,
 - стойка и линии тела,
 - техника ног и работа ступни,
 - наличие контакта (дополнительный косвенный критерий).
- Элементы игры в процессе обучения обостряют наблюдательность и внимание, развивают аналитические способности, умение контролировать положение тела и действия в персональном пространстве. Из-за психофизических свойств и типов темперамента (холерик, флегматик и т. д.) освоение материала происходит натурально не одновременно. От педагога требуется умение быстро изменить методiku (построить другой ассоциативный ряд, систему образов, символов, 2-3 ходовых игры, использовать другие подводящие действия, изменить время и темп подачи информации).

Психологическая совместимость спортсменов в танцах

Достижение высокого результата во многом зависит от умения партнеров взаимодействовать друг с другом:

- сходство потребностей (конгруэнтность);
- сходство характеристик партнеров;
- комплиментарность этих потребностей, характеристик (один - лидер, другой - следует); поведенческая совместимость (межличностные отношения);
- наличие эмоциональной сферы общения;
- комплиментарность навыков (недостаток одного компенсируется достоинствами другого);
- комплиментарность знаний;
- общность ценностей (имеют общую систему ценностей и правил поведения).

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

Степень совместимости обусловлена темпераментом.

Несовместимы:

- холерик - флегматик,
- сангвиник - флегматик.

Легче сотрудничают 2 сангвиника, трудно - 2 холерика.

В «сработанности» играет фактор взаимопонимания.

При комплектовании пары учитываются индивидуально-психологические характеристики личности.

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

Отрицательное влияние в функциональных межличностных взаимодействиях и тактикотехнических действиях создают:

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
 - соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев, чередование нагрузок по направленности;
 - индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
 - адекватные интервалы отдыха;
 - упражнения для активного отдыха, на расслабление, на восстановление дыхания;
 - корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
 - дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов занятий;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений в паре и на занятиях;
- переключение внимания, мыслей, саморегуляция, самоободрение, самоприказ;
- идеомоторные мероприятия. Чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, театров, выставок.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- занятия в благоприятное время;
- сбалансированное 3-х, 4-х разовое питание;
- использование спецпитания: витамины, спортивные смеси, соки;
- гигиенические процедуры;
- удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий);
- ванны: хвойная, солевая;
- массаж: ручной, точечный.

МАТЕРИАЛЬНОТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

Примерный план распределения учебного материала

Год обучения Содержание занятий	СО	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Теоретическая подготовка	6	6	6	6	12	16	16	18	21
Практические занятия									
Общая физическая подготовка	121	105	122	122	108	106	112	102	108
Специальная физическая подготовка	95	95	95	95	175	199	248	258	282
Техника	48	60	143	143	120	192	220	218	230
Тактика	36	40	98	98	205	211	232	336	393
Приемные и переводные испытания	6	6	4	4	4	4	4	4	6
Участие в соревнованиях	По календарному плану								
Восстановительные мероприятия	по индивидуальному плану								
Всего часов	312	312	468	468	624	728	832	936	1040

Примерный план - график распределения учебного материала для спортивно-оздоровительных групп

Месяц Содержание занятий	По календарному плану												итого
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	9	9	12	9	9	12	12	9	9	9	10	121
Специальная физическая подготовка	5	8	8	9	7	8	9	9	7	8	9	8	95
Техника	5	4	4	5	4	4	5	5	3	3	3	3	48
Тактика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Приемные и переводные испытания	4								2				6
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	30	24	24	30	24	24	30	30	24	24	24	24	312

Примерный план - график распределения учебного материала для групп начальной подготовки 1 года обучения

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	1		1	1		1	1		1				6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	8	8	10	8	8	10	10	8	8	8	9	105
Специальная физическая подготовка	5	8	8	9	7	8	9	9	7	8	9	8	95
Техника	6	5	5	6	5	5	6	6	4	4	4	4	60
Тактика	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	40
Приемные и переводные испытания	4								2				6
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	30	24	24	30	24	24	30	30	24	24	24	24	312

По календарному плану

по индивидуальному плану

Примерный план - график распределения учебного материала для групп начальной подготовки 2,3 годов обучения

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка		1		1	1		1	1		1			6
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	12	10	10	12	9	9	12	12	7	9	10	10	122
Специальная физическая подготовка	10	7	7	9	7	7	9	9	7	7	8	8	95
Техника	14	10	11	14	11	12	14	14	10	11	11	11	143
Тактика	9	8	8	9	8	8	9	9	8	8	7	7	98
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	45	36	36	45	36	36	45	45	36	36	36	36	468

По календарному плану

по индивидуальному плану

Примерный план - график распределения учебного материала для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
Содержание занятий													
Теоретическая подготовка	1	2	2	1	2	2	1	1					12
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	8	8	10	8	8	10	10	6	10	10	10	108
Специальная физическая подготовка	17	13	13	17	13	13	17	17	13	14	14	14	175
Техника	12	9	9	12	9	9	12	12	9	9	9	9	120
Тактика	20	16	16	20	16	16	20	20	16	15	15	15	205
Приемные и переводные испытания													
Участие в соревнованиях									4				4
Восстановительные мероприятия													
	По календарному плану												
	по индивидуальному плану												
Всего часов	60	48	48	60	48	48	60	60	48	48	48	48	624

Примерный план - график распределения учебного материала для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Месяц / Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2					16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	8	8	11	8	8	11	11	6	8	8	8	106
Специальная физическая подготовка	19	15	15	19	15	15	19	19	15	16	16	16	199
Техника	18	15	15	18	15	15	18	18	15	15	15	15	192
Тактика	20	16	16	20	16	16	20	20	16	17	17	17	211
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	70	56	56	70	56	56	70	70	56	56	56	56	728

По календарному плану

по индивидуальному плану

Примерный план - график распределения учебного материала для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	3	2					16
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	11	8	8	11	8	9	12	10	8	9	9	9	112
Специальная физическая подготовка	23	19	18	23	19	18	24	23	18	21	21	21	248
Техника	21	17	17	21	17	17	20	22	17	17	17	17	220
Тактика	23	18	19	23	18	19	21	23	17	17	17	17	232
Приемные и переводные испытания									4				
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Восстановительные мероприятия	по индивидуальному плану												
Всего часов	80	64	64	80	64	64	80	80	64	64	64	64	832

Примерный план - график распределения учебного материала для учебно-тренировочных групп 4 года обучения

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Содержание занятий													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3					18
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	10	7	7	10	8	8	9	9	8	8	9	9	102
Специальная физическая подготовка	25	20	20	25	19	19	25	25	19	21	20	20	258
Техника	21	17	17	21	17	17	21	21	17	17	16	16	218
Тактика	32	26	26	32	26	26	32	32	24	26	27	27	336
Приемные и переводные испытания									4				4
Участие в соревнованиях													
Восстановительные мероприятия													
Всего часов	90	72	72	90	72	72	90	90	72	72	72	72	936

По календарному плану

по индивидуальному плану

**Примерный план - график распределения учебного материала
для учебно-тренировочных групп 5 года обучения**

Месяц Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
Теоретическая подготовка	4	1	1	4	2	4	5						21
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	27	22	22	27	22	21	27	27	19	22	23	23	282
Техника	22	18	18	22	19	18	22	22	17	18	17	17	230
Тактика	38	30	30	38	30	30	38	37	29	31	31	31	393
Приемные и переводные испытания									6				6
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Восстановительные мероприятия	по индивидуальному плану												
Всего часов	100	80	80	100	80	80	10	100	80	80	80	80	1040



