



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 09.01.2025 № 1-Д

Протокол педагогического совета

№ 2 от 28.12.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
краткосрочная программа
«Учебно-тренировочный сбор по спортивным танцам»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 11-14 лет

Срок реализации: лагерная смена

г. Рязань, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учебно-тренировочный сбор по спортивным танцам» является краткосрочной и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа «Учебно-тренировочный сбор по спортивным танцам» является дополнением к предпрофессиональной программе «Спортивные танцы».

Условия оздоровительного лагеря дают возможность учащимся не только продолжить обучение техническим и тактическим приёмам танца, увеличить интенсивность нагрузок и достичь наилучших спортивных результатов, но и интересно отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм.

Цель программы – всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья посредством приобщения к регулярным интенсивным занятиям спортивными танцами.

Задачи:

- дать базовые специальные знания по теории спортивных танцев;
- укрепить здоровье учащихся, содействовать правильному физическому развитию;
- развить общую танцевальную культуру средствами хореографии;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортивными танцами;
- воспитать в танцорах спортивный дух и волю к победе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей 11-14 лет.

Сроки реализации программы: летний сезон, лагерная смена.

Ожидаемые результаты:

- улучшение физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение учащимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой;
- расширение знаний по теории спортивных танцев.

К концу лагерной смены учащиеся:

будут знать:

- основы гигиены;
- основы профилактики травматизма;
- основы теории спортивных танцев;

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять комплекс упражнений по общефизической подготовке;
- владеть техникой выполнения движений по спортивным танцам;

- выполнять новые связки движений по спортивным танцам.

Формы и режим занятий

Программа предполагает использование в работе различных форм занятий:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися.
-

Занятия проводятся на русском языке.

Программа предусматривает 68 учебных часов, всего 3 недели.

Методика отслеживания результатов

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы; педагогический анализ результатов соревнований внутри коллектива.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования по отдельным танцам, сдача контрольных нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность
1.	Теоретические основы.	2	2	-
2.	Психологическая подготовка.	2	2	-
3.	Техническая подготовка.	28	-	28
4.	Общая физическая подготовка.	26	-	26
5.	Специальная физическая подготовка.	26	-	26
6.	Контрольные нормативы.	6	-	6
7.	Восстановительные мероприятия	8	-	8
	ИТОГО:	98	4	94

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Теоретическая основы.

Теоретическая подготовка: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Физические качества и их развитие.

Тема 2. Психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности. «Командный дух» и его влияние на результат.

Тема 3. Техническая подготовка.

Практическая деятельность: Отработка всех основных движений по St (европейская программа): медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп; и по La (латиноамериканская программа): самба, ча-ча-ча, румба, пасадобль, джайв. Работа по одному и в паре.

Изучение тренировочных связок по всем танцам. Работа над взаимодействием в паре: ведение. Работа над презентацией пары, актерское мастерство.

Постановка и изучение концертных номеров каждой паре отдельно, групповые танцы.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Практическая деятельность: Пробежки на короткие дистанции. Для развития скорости. Пробежки на длинные дистанции. Для развития выносливости. Чередование ускорения бега и спокойного бега, для тренировки дыхания.

Силовые тренировки: пресс, подтягивания, отжимания, вис, брусья. Для укрепления мышц организма.

Растяжка, прыжки на прыгалках.

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Практическая деятельность: на каждой танцевальной тренировке проводим прогоны конкурсной программы. Отдельное танцевание мальчиков и девочек, с отработкой женского и мужского исполнения. Обязательные прогоны отдельно по программам St, La и совместно. Танцевание с засекаем времени и с минимальными остановками. Тренировка рамы в St и позицией в La. Как по одному, так и в парах. Танцевание по одной паре, презентация. Танцевание по заходам, приближенно к соревнованию.

Тема 6. Контрольные нормативы.

Практическая деятельность:

Выполнение нормативов по ОФП, по спортивным танцам.

1. Прыжок в длину с места.
2. Бег 30 м, 100 м, 2 км.
3. Подтягивание, отжимание, пресс.
4. Прыжки на прыгалках.
5. сдача нового материала (Связки движений) по St и La, изученных в лагере.

Тема 7. Восстановительные мероприятия.

Практическая деятельность:

Водные процедуры, душ, прогулки на свежем воздухе. Упражнения на расслабление.

Методическое обеспечение программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- помещение: площадка для занятий танцами, растяжкой;
- спортплощадка; место для пробежек;
- перечень оборудования, необходимого для проведения занятий: магнитофон, коврики, прыгалки;

- требования к специальной одежде обучающегося (спортивная одежда и обувь, танцевальная одежда и обувь).

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Стол	1
2	Стол	2
3	Магнитофон	1
4	Гимнастические коврики	21
5	Прыгалки	21
6	Медицинская аптечка	1

2. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладающий знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.

Календарный учебный график на период нахождения в ДОЛ «СМЕНА»

25.06.25-15.07.25г.

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
1	июнь	25	17:30-18:00	2	Повторение правил нахождения в лагере.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
2	июнь	26	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
3	июнь	27	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
4	июнь	28	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
5	июнь	29	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
6	июнь	30	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Зачет. Проверка изученного материала. Сдача контрольных нормативов.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
7	июль	01	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
8	июль	02	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
9	июль	03	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
10	июль	04	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
11	июль	05	07:30-08:15	1	Зарядка.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический

			11:00-12:30 17:00-18.30	2 2	Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.			контроль
12	июль	06	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
13	июль	07	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Зачет. Проверка изученного материала. Сдача контрольных нормативов.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
14	июль	08	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
15	июль	09	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
16	июль	10	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
17	июль	11	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
18	июль	12	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П. +Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
19	июль	13	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Зачет. Проверка изученного материала. Сдача контрольных нормативов.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
20	июль	14	07:30-08:15 11:00-12:30 17:00-18.30	1 2 2	Зарядка. Танцевальная тренировка. О.Ф.П.+ Гимнастика.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
21	июль	15	07:30-08:15	1	Зарядка.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Учебники ведущих специалистов по европейским танцам:
Imperial Society of teachers of dancing «the Ballroom technique», England (Имперское общество учителей танцев, Англия, «Техника Европейских танцев»);
2. Alex Moore? England «Ballroom dancing» (Алекс Мур, Англия, «Европейские танцы»),
3. Учебники ведущих специалистов по латиноамериканским танцам:
Imperial Society of Teachers of dancing, England «The revised technique of Latin-American dancing» (Имперское общество учителей танцев, Англия «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев»).
4. Б. Андерсон «Растяжка для каждого»;
5. Н. Рубштейн «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым»; М, 2000 г.

Электронные ресурсы

1. www.rusdsu.ru/ – официальный сайт Союза танцевального спорта России;
2. www.minsport.gov.ru – министерство спорта РФ.