

# АННОТАЦИИ РАБОЧИХ ПРОГРАММ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

## "Хореографическое творчество (бальный танец) "

### Учебный предмет "Латиноамериканский танец"

Данная программа «Латиноамериканский танец» адресована учащимся отделения спортивного бального танца ГБУДО г. Москвы ДШИ Родник».

Срок реализации программы – 5 лет  
Возраст обучающихся – от 7-9 лет

Форма занятия – групповая, 6-16 человек  
Режим занятий- 1 раз в неделю по 1,5 часа  
Общий объём курса – 262, 5 часа. Из расчёта 52,5 часа в год

**Актуальность** разработки данной программы обусловлена необходимостью реализации концептуальных положений Программы деятельности ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник».

**Целью программы** является продолжение обучения детей основам спортивного танца и танцевального искусства, создание танцевальных спортивных пар для участия в спортивных мероприятиях «Массового спорта» и «Спорта высших достижений» Танцевального Спорта и Союза Танцевального Спорта России (СТСР).

#### **Задачи:**

Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие.

Обучающие-

Изучение основ и основных фигур, постановка учебных и конкурсных композиций Латиноамериканских танцев.

Постановка корпуса, линии корпуса, баланс статистический и динамический;

Музыкальность, ритм, темп, тайминг;

Развитие и укрепление физических возможностей

– укрепления общего физического состояния организма;

– освоения необходимых двигательных навыков;

– развития умения согласовывать движения тела с музыкой.

развитие гибкости, баланса и координации, необходимых для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий.

Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как:

– волевая активность;

– вера в свои силы;

– дисциплинированность, ответственность, выносливость.

грация и стиль – привлекательный вид пары.

### **Ожидаемые результаты**

Формирование творческого коллектива детей и родителей.

По окончании «Школы бального танца» сформированным парам присваивается класс танцевального мастерства:

Таблица категорий и классов:

Дети 1 – 7-9 лет – «Е», класс – 6 танцев

Дети 2 – 10-11 лет – «Е», «D», класс – 8 танцев

Юниоры 1 – 12-13 лет – «Е», «D», «C», «B» класс 10 танцев

Юниоры 2 – 14-15 лет – «Е», «D», «C», «B», «A» класс – 10 танцев

Молодежь – 16-18 лет – «Е», «D», «C», «B», «A», «S» класс – 10 танцев

возрастные категории спортсмены переходят автоматически по году рождения, а классы присваиваются при наборе определенного количества очков (для каждого класса нужное количество).

### **Стартовая книжка**

Танцевальная пара, выступающая на соревнованиях Московской Федерации Танцевального спорта, Федерации Танцевального Спорта России, должна иметь стартовую книжку утвержденного образца.

3.2. Ответственность за внесение в стартовую книжку сведений о полученных местах и очках несет спортсмен и его тренер.

Присвоение классов утверждается Президиумом СТСП по заявлению руководителя ТСК на основании набранных очков, регламентирующих документов.

**На основании нормативов набора очков присваивается класс и ему соответствующий разряд:**

"А"	2	взр	.
"В"	3	взр	.
"С"	1	юн	.
"D"	2	юн	.
"Е"	1	юн	.

## **Критерии оценки**

1. Основной ритм и темп танцевального движения;  
Техника работы ног и стопы;  
Линии корпуса;  
Динамика;  
Музыкальность.

## ***Танцевальная программа – Латиноамериканские танцы***

«Е» класс

### **Самба**

Основное движение с ПН и с ЛН  
Прогрессивное основное движение  
Виск вправо и влево  
Самба-ход из променадной позиции  
Ботофога из променадной и контрпроменадной позиции  
Левый поворот  
Корта джака  
Вольта, Соло спот вольта, мейпулл  
Крис кросс

### **Ча-ча-ча**

Основное движение с правой ноги  
2. Спот повороты  
3. Тайм-степ  
Фан  
Алемана  
Хоккейная клюшка  
Закрытый хип твист  
Нью Йорк  
Открытый хип твист  
Три ча-ча  
Рука к руке

### **Джайв**

Фалловей рок  
Фалловейтроувей  
Линк рок и линк  
Шассе вправо и влево  
Американ спин  
Хлыст  
Стоп энд гоу

## «D» класс

### **Самба**

Аргентинские кресты  
Закрытые роки  
Коса  
Раскручивание с руки  
Открытые роки

### **Ча-ча-ча**

Натуральный топ  
Левый топ  
Спираль  
Плечо к плечу  
Турецкое полотенце

### **Румба**

Основное движение  
Фан  
Алемана  
Хоккейная клюшка  
Прогрессивные шаги вперед и назад  
Кукарача  
сайд стэп  
Рука к руке  
Аида  
Спираль

### **Джайв**

Испанские руки  
Хлыст троувей  
Цыплячий ход  
Свивлы с носка  
Спиральный хлыст  
Променадные ходы (быстрые и медленные)  
Раскрутка  
Смена рук за спин

## «С» , «В» класс

### **Самба**

Самба лок  
Променадные бега  
Натуральный ролл  
Крузадо локи  
Ботокадо  
Методы смены ног

### **Ча-ча-ча**

Спиннинг  
Непрерывный хип твист  
Следуй за лидером  
Ритм гуапача  
Методы смены ног  
Свивтхарт

### **Румба**

Альтернативное основное движение  
Скользящие дверцы  
Лассо  
Фенсинг  
Три тройки  
Раскрытие вправо и влево  
Три алеманы Непрерывный хип твист  
Чек в ПП и в КПП

### **Пасодобль**

Сюр пляс  
Апель  
Шассе вправо и влево  
Променадное звено  
Разделение  
Восьмерка  
Шестнадцать  
Большой круг  
Ла пасо  
Испанская линия  
Левый фолловей  
Методы смены ног в пасодобле  
Поступательный спины из ОПП, из ПП

Променад  
Твист- поворот  
Твисты  
Тэпы фламенко  
Фарол  
Фолловей-виск  
Фреголина, включающая фарол  
Шассе-плащ

### **Джайв**

Флики и брейк  
Чинк-уокс  
Мельница .  
Перекрученный фолловей-троуэвей  
Хлыст с двойным кроссом

### ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

словесный (рассказ, беседа, объяснение);

наглядный (наблюдение, демонстрация);<sup>4</sup>

практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

### **Материально-техническая база**

Зал площадью не менее 200м x200м;

Зеркала на стене высотой не менее 160см, шириной не менее 300 см;

Кондиционирование;

Музыкальный центр с системой звуковых усилителей, и с обязательной функцией изменения темпа, (CD);

Видеозаписывающая аппаратура, видеопросматривающая аппаратура;  
CD и DVD фонотека.

# Учебный предмет «Европейский танец»

Данная программа «Европейский танец» адресована учащимся отделения спортивного бального танца ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник».

Срок реализации программы – 5 лет.

Возраст учащихся – от 7 - 9 лет

Форма занятия – групповая. 6-16 человек

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1,5 часа

Общий объем курса – 262, 5 часа. Из расчёта 52,5 часа в год

**Актуальность** разработки данной программы обусловлена необходимостью реализации концептуальных положений Программы деятельности ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник».

**Целью программы** является продолжение обучения детей (по окончании «Школы бального танца») основам спортивного танца и танцевального искусства, создание танцевальных спортивных пар для участия в спортивных мероприятиях «Массового спорта» и «Спорта высших достижений» Танцевального Спорта и Союза Танцевального Спорта России (СТСР).

## **Задачи:**

Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие.

### Обучающие-

Изучение основ и основных фигур, постановка учебных и конкурсных композиций Европейских танцев.

Постановка корпуса, линии корпуса, баланс статистический и динамический;

Музыкальность, ритм, темп, тайминг;

Развитие и укрепление физических возможностей

– укрепления общего физического состояния организма;

– освоения необходимых двигательных навыков;

– развития умения согласовывать движения тела с музыкой.

развитие гибкости, баланса и координации, необходимых для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий.

Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как:

– волевая активность;

– вера в свои силы;

– дисциплинированность, ответственность, выносливость.

грация и стиль – привлекательный вид пары.

Формирование творческого коллектива детей и родителей.

## **Ожидаемые результаты**

По окончании «Школы бального танца» сформированным парам присваивается класс танцевального мастерства:

Таблица категорий и классов:

Дети 1 – 7-9 лет – «Е», класс – 6 танцев

Дети 2 – 10-11 лет – «Е», «D», класс – 8 танцев

Юниоры 1 – 12-13 лет – «Е», «D», «C», «B» класс 10 танцев Юниоры 2 – 14-15 лет – «Е», «D», «C», «B», «A» класс – 10 танцев Молодежь – 16-18 лет – «Е», «D», «C», «B», «A», «S» класс – 10 танцев

возрастные категории спортсмены переходят автоматически по году рождения, а классы присваиваются при наборе определенного количества очков (для каждого класса нужное количество).

### **Стартовая книжка**

Танцевальная пара, выступающая на соревнованиях Московской Федерации Танцевального спорта, Федерации Танцевального Спорта России, должна иметь стартовую книжку утвержденного образца.

2.2. Ответственность за внесение в стартовую книжку сведений о полученных местах и очках несет спортсмен и его тренер.

2.3. Танцевальная пара допускается на соревнования при наличии стартовых книжек партнера и партнерши с оплаченным годовым взносом.

2.4. Переход из коллектива в коллектив утверждается Президиумом СТСП с отметкой в стартовой книжке.

### **Присвоение классов**

Присвоение классов утверждается Президиумом СТСП по заявлению руководителя ТСК на основании набранных очков,

регламентирующих документов.

- 2.2. Классы «Е», «D», «C», «B», «A» утверждаются Президиумом региональной организации. Класс «S» и «M» утверждаются Президиумом СТСП.
- 2.3. При присвоении классов учитываются только соревнования, проводимые СТСП, IDSF.
- 2.4. При присвоении класса «A», «S», «M» осуществляется отдельно в европейской и латиноамериканской программах.
- 2.5. При переходе из одной возрастной группы в другую, очки, завоеванные танцевальной парой сохраняются. Вновь созданная танцевальная пара допускается к соревнованиям по
- 2.6. классу партнера.



Переход	Количество очков, необходимых для перехода	Дополнительные условия
Из «Е» в «D»	16-26	Необходимо набрать не менее пяти очков В рейтинговых соревнованиях, Первенствах, Чемпионатах Москвы
Из «D» в «C»	18-28	
Из «C» в «B»	20-30	Или др. квалификационные соревнования, утвержд. СТСП
Из «B» в «A»	22-32	Не менее 8-х очков в программе
Из «A» в «S»	24	Не менее 8-ти очков в общем кол-ве

### Критерии оценки

1. Основной ритм и темп танцевального движения;  
Техника работы ног и стопы;  
Линии корпуса;  
Динамика;  
Музыкальность.

### Европейская программа танцев.

*Теория.* История становления европейской программы спортивных танцев, история костюма, рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивного бального танца. *Практика.* Разучивание программы танцев в соответствии с классификацией фигур, принятой ФТСП : Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстэп.

**Музыкальный материал** *Теория.* Прослушивание и разбор танцевальных мелодий. Выявление акцентов и музыкальных фраз. *Практика.* Разучивание и разбор основных танцевальных фигур и шагов в соответствии с музыкальным материалом.

**Разучивание основных движений, шагов и фигур.** *Теория.* Разбор техники исполнения основных движений и шагов. *Практика.* Исполнение основных танцевальных фигур, разбор направлений и линий, работа стоп и корпуса.

**Постановка конкурсных композиций.** *Теория.* Разбор правил постановки конкурсных танцевальных композиций. *Практика.* Разучивание и исполнение, отработка конкурсных танцевальных композиций.

**Конкурсная подготовка.** *Теория.* Принципы подготовки к соревнованиям, психологическая и физическая настройка. Поведение в паре. *Практика.* Разминка перед турниром общая. Общий тренаж, психологический тренинг.

**Силовой прогон.** *Теория* Распределение сил, регулирование дыхания, восстановление сил после исполнения танца.  
*Практика.* Протанцовывание всей программы, каждый танец в полную силу по 2 минуты.

**7. Отработка конкурсных схем.** *Теория.* Умение работать над танцевальными схемами по 32 такта. *Практика.* Исполнения каждого танца по 32 такта, затем целиком по 2 минуты 3-4 раза.

Дисциплина «Европейские танцы» включает в себя изучение пяти конкурсных танцев – Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп, Медленный фокстрот.

### ***Танцевальная программа - Европейские танцы «Е» класс***

#### **Медленный вальс**

Закрты переменные  
Закрытая переменная с ПН из «Правого поворота» в «Левый поворот»  
Закрытая переменная с ЛН из «Левого поворота» в «Правый поворот»  
Правый поворот  
Левый поворот  
Наружная перемена  
Правый спин поворот  
Перемена «Хэзитэйшн»  
Виск  
Шассе из променадной позиции

#### **Венский вальс**

1. Правый поворот

#### **Квикстеп**

Четвертные повороты  
Правый поворот  
Правый пивот поворот  
Поступательное шассе  
Правый спин поворот  
Локстэп вперед  
Локк стэп назад  
Типпль шассе вперед  
Зигзаг  
Бегущее окончание  
Кросс шассе

## «D» класс

### Медленный вальс

фигурам класса «Е» прибавляются

1. Левое кортэ

Виск назад

Поступательное шассе ВП

Плетение из променадной позиции.

### Танго

1. Поступательный боковой шаг

Поступательное звено

Открытый левый поворот, дама – в линию, с закрытым окончанием.

Открытый левый поворот, дама – сбоку, с открытым окончанием.

Закрытый променад

Рок назад на ПН, на ЛН

Фостэп

Променадное звено

Файвстэп

### Венский вальс

Левый поворот

Форвард перемена

### Квикстеп

Смена направления

Двойной левый спин

Быстрый открытый левый поворот

Ви-6

Типс

## «С» , «В» класс

### Медленный вальс

1.Открытый телемарк  
Кросс хэзитейшн  
Открытый телемарк и крыло  
Открытый импетус поворот и кросс хэзитейшн  
Открытый импетус поворот и крыло  
Наружный спин  
Дрэгхэзитейшн  
Поворотный лок  
Левый пивот  
Фоловей Виск  
Контра чек  
Закрытый винг  
Двойной правый спин

### Танго

1.Кортэ назад  
Рок поворот  
Правый твист поворот  
Правый променадный поворот  
Открытый променад назад  
Фолловей променад  
Браштьэп  
Фолловейфостэп  
Сверхнаклон  
Чейс  
Фостэпчейндж  
Наружный свивл

### Медленный фокстрот

1.Перо шаг  
Тройной шаг  
Правый поворот  
Левый поворот  
Смена направлений  
Левая волна  
Импетус поворот

Плетение  
Ховер перо  
Ховертелемарк  
Правый телемарк  
Правый твист поворот  
Правое плетение  
Топ спин  
Открытый телемарк, правый поворот в наружный свивл  
Плетение из променадной позиции  
17 Изогнутое перо  
Левый фолловей  
Правый зиззаг из ПП  
Ховер кросс  
Правый ховертелемарк

### **Квикстеп**

Шесть быстрых бегущих после шагаЛН назад, дама – сбоку  
Ховеркортэ  
Румба кросс  
Типси  
Телемарк  
Открытый телемарк  
Импетус поворот  
Открытый импетус поворот  
Наружный спин

### ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

словесный (рассказ, беседа, объяснение);  
наглядный (наблюдение, демонстрация);<sup>4</sup>  
практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

### **Материально-техническая база –**

Зал площадью не менее 200м x200м;  
Зеркала на стене высотой не менее 160см, шириной не менее 300 см;  
Кондиционирование;  
Музыкальный центр с системой звуковых усилителей, и с обязательной функцией изменения темпа, (CD);  
Видеозаписывающая аппаратура, видеопросматривающая аппаратура;  
CD и DVD фонотека.

## **Учебный предмет « Общая физическая подготовка»**

Данная программа «Общая физическая подготовка» адресована учащимся отделения спортивного бального танца ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник».

Срок реализации программы – 5 лет

Возраст учащихся – 7-9 лет

Форма занятия – групповая, 6-16 человек

Режим занятий – 1 академический час в неделю

Общий объем программы – 175 часов , из расчёта 35 часов в год.

**Актуальность** разработки данной программы обусловлена необходимостью реализации концептуальных положений Программы деятельности ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник».

**Целью программы** является продолжение обучения детей (по окончании «Школы бального танца») основам спортивного танца и танцевального искусства, создание танцевальных спортивных пар для участия в спортивных мероприятиях «Массового спорта» и «Спорта высших достижений» Танцевального Спорта и Союза Танцевального Спорта России (СТСР).

### **Задачи:**

Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие.

Развитие и укрепление физических возможностей

– укрепления общего физического состояния организма;

– освоения необходимых двигательных навыков;

– развития умения согласовывать движения тела с музыкой.

развитие гибкости, баланса и координации, необходимых для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий.

3. Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как:

– волевая активность;

– вера в свои силы;

– дисциплинированность, ответственность, выносливость.

грация и стиль – привлекательный вид пары.

4. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Общая физическая подготовка- особенно важна для спортсменов. Развитие отдельных групп мышц, развитие баланса и координации, развитие пластики и ловкости – все это предусмотрено в занятиях ОФП.

Для того, чтобы хорошо справляться с конкурсной программой, нужно быть физически подготовленным и знать свое тело. Для этого разработана

специальная система упражнений, направленная на физическое развитие спортсменов. Учитывая возрастные особенности обучающихся, группы сформированы так, чтобы максимально эффективно развивать группы мышц, давая нужную нагрузку,

занятия включены элементы классического экзерсиза, партерной гимнастики, силовой аэробики, некоторые направления модерна, йоги, тэквандо.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» включает в себя комплексы физических упражнений для постановки корпуса, физическое развитие и укрепление различных групп мышц, развитие пластики и гибкости.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Вводное занятие.** *Теория.* Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности. *Практика.* Повторение пройденного материала.

**Разминка/тренаж.** *Теория.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. *Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки танцоров.

**Верхний плечевой пояс.** *Теория.* Основные группы мышц верхнеплечевого пояса. *Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

**Брюшной пресс.** *Теория.* Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. *Практика.* Освоение системы

упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса.

**Отделы позвоночника.** *Теория.* Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. *Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

**Мышцы ног и суставы.** *Теория.* Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног. *Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.

**Партер.** *Теория.* Специфика и преимущество партерной гимнастики. *Практика.* Основы гимнастики на полу, игровой стрейтчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления.

**Игровой стрейтчинг.** *Теория.* Способы применения игрового стрейтчинга. *Практика.* Освоение системы упражнений «детской йоги», построенной в игровой форме.

**Расслабление.** *Теория.* Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. *Практика.* Начала дыхательной гимнастики. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

**Растяжение.** *Теория.* Понятие о линиях корпуса. Разнонаправленно растяжение. *Практика.* Освоение некоторых поз йоги: «мертвец», «летающий йог», «кобра», «лук», «стол», «доска», «верхняя собака», «нижняя собака», «ребёнок» и т.д.

### **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

словесный (рассказ, беседа, объяснение);

наглядный (наблюдение, демонстрация);<sup>4</sup>

практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

### **Материально-техническая база –**

Зал площадью не менее 200м x200м;

Зеркала на стене высотой не менее 160см, шириной не менее 300 см;

Кондиционирование;

Музыкальный центр с системой звуковых усилителей, и с обязательной функцией изменения темпа, (CD);



Видеозаписывающая аппаратура, видеопросматривающая аппаратура;

CD и DVD фонотека.

## **Учебный предмет « Учебная практика»**

Данная программа «Учебная практика» адресована учащимся отделения спортивного бального танца ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник».

Срок реализации программы – 5 лет

Возраст учащихся – 7-9 лет

Форма занятия – групповая, 6-16 человек

Режим занятий – 0.5 академических часа в неделю

Общий объем программы – 87,5 часов, из расчёта 17,5 часов в год.

**Актуальность** разработки данной программы обусловлена необходимостью реализации концептуальных положений Программы деятельности ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник».

**Целью программы** является продолжение обучения детей (по окончании «Школы бального танца») основам спортивного танца и танцевального искусства, создание танцевальных спортивных пар для участия в спортивных мероприятиях «Массового спорта» и «Спорта высших достижений» Танцевального Спорта и Союза Танцевального Спорта России (СТСР).

### **Задачи:**

Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие.

Обучающие-

Изучение основ и основных фигур, постановка учебных и конкурсных композиций Европейских и Латиноамериканских танцев.

Постановка корпуса, линии корпуса, баланс статистический и динамический;

Музыкальность, ритм, темп, тайминг;

Развитие и укрепление физических возможностей:

– укрепления общего физического состояния организма;

– освоения необходимых двигательных навыков;

– развития умения согласовывать движения тела с музыкой.

развитие гибкости, баланса и координации, необходимых для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий.

Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как:

- волевая активность;
  - вера в свои силы;
  - дисциплинированность, ответственность, выносливость.
- грация и стиль – привлекательный вид пары.

Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Дисциплина «Учебная практика» обеспечивает дифференцированный подход к каждой танцевальной паре и солистам, учитывая индивидуальные особенности учащихся. Для решения индивидуальных задач, нужна индивидуальная работа с каждой парой.

Чтобы добиться эффективных результатов, нужен индивидуальный подход к каждой паре. Особенно это важно при постановке программы для соревнований, Задача тренера создать такой образ пары, выделить и подчеркнуть сильные стороны спортсменов, работать с парой, как с командой, поэтому и психологический настрой на результат, на содружество, на готовность борьбы – очень важные моменты в тренировке. Такие задачи решаются только индивидуально. Занятия по учебной практике проводятся с каждой парой

индивидуально 1 раз в неделю по 0.5 часа.

Дисциплина «Учебная практика» обеспечивает дифференцированный подход к каждой танцевальной паре и солистам, учитывая индивидуальные особенности учащихся. Для решения индивидуальных задач, нужна индивидуальная работа с каждой парой.

Чтобы добиться эффективных результатов, нужен индивидуальный подход к каждой паре. Особенно это важно при постановке программы для соревнований, Задача тренера создать такой образ пары, выделить и подчеркнуть сильные стороны спортсменов, работать с парой, как с командой, поэтому и психологический настрой на результат, на содружество, на готовность борьбы – очень важные моменты в тренировке. Такие задачи решаются только индивидуально. Занятия по учебной практике проводятся с каждой парой

индивидуально 1 раз в неделю по 0.5 часа.

## **Содержание программы**

### **Учебная практика.**

*Теория.* Индивидуальный подход к каждой танцевальной паре, постановка танцевальных схем учитывая класс танцевания, и индивидуальные особенности танцоров-спортсменов. *Практика.* Постановка, разучивание и отработка танцевальных схем.

Постановка конкурсных вариаций, учитывая индивидуальные особенности танцевального дуэта.

Индивидуальная психологическая подготовка к соревнованиям.

Индивидуальная разминка перед соревнованиями.

Индивидуальная работа над имиджем танцевальной пары (костюм, прическа, поведение на паркете)

Установление благоприятных партнерских отношений в п

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа в методическом плане позволяет решить задачи начального и дальнейшего танцевального обучения с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. В основе программы лежит комплексный подход к обучению спортивным танцам. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки, пластики и физического воспитания.

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному и к ещё более сложному.

Другой, не менее важной частью педагогического процесса является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в танцевальном коллективе и культуры общения в паре. Решить эти трудные задачи помогает, прежде всего, собственный пример педагога. Тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица – в общем, «и лицо, и одежда, и душа, и мысли», а также, пожалуй, и настроение, как педагога, так и группы в целом, подбор музыки, – всё должно находиться в гармоническом соответствии поставленных задач и используемых средств обучения. Вечное стремление к идеалу, самосовершенствование, использование новых техник и стратегий позволяет самому педагогу подниматься на более высокую ступень мастерства, а значит, и коллектив, как светящийся хвост кометы, будет следовать за своим центром.

В этот период обучения и в дальнейшем танцоры сталкиваются с таким явлением, как конкуренция. В этот здоровый процесс соревновательности включаются не только сами ученики, педагоги, но и родители детей. Конечно же, все педагоги понимают, как важны поддержка и понимание тех, кто находится в непосредственной близости к ребёнку: родных, друзей. Умение правильно наладить взаимоотношения с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив является одним из главных методических приёмов обучения в студии.

Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно

заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно проявляется в результатах.

Когда ребята начинают танцевать, свободно двигаться, танец становится путеводной нитью в область нереализованных ценностей, желаний, чувств, тропой к раскрытию творческого потенциала человека.

Осознание ребятами своих способностей, достигнутых успехов, пусть даже незначительных, повышает их волевою активность, укрепляет веру в свои силы.

### ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

словесный (рассказ, беседа, объяснение);

наглядный (наблюдение, демонстрация);<sup>4</sup>

практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

### **Материально-техническая база**

Зал площадью не менее 200м x200м;

Зеркала на стене высотой не менее 160см, шириной не менее 300 см;

Кондиционирование;

Музыкальный центр с системой звуковых усилителей, и с обязательной функцией изменения темпа, (CD);

Видеозаписывающая аппаратура, видеопросматривающая аппаратура;

CD и DVD фонотека.

