

## **Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы»**

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцы» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции.

**1. Подготовительная часть занятия.** Подготовительная часть тренировочного занятия начинается в танцевальном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка наличия необходимого спортивного инвентаря, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Особое внимание уделяется разминке суставов, имеющих критическое значение для танцевальной техники: тазобедренных, коленных, голеностопных. Выполняются имитационные упражнения, воспроизводящие структуру танцевальных движений.

**2. Основная часть занятия.** Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники базовых танцевальных направлений, а также развитие физических качеств, определяющих результативность в оздоровительном танце.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого танцевального направления. Обучающиеся осваивают рациональное положение тела, технику работы различных частей тела, согласование движений с дыханием и ритмом музыки. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники, затем движения объединяются в целостную координацию.

По мере освоения базовой техники происходит увеличение продолжительности выполнения танцевальных комбинаций, повышение скорости и интенсивности работы. Совершенствование техники осуществляется посредством выполнения специальных упражнений, направленных на исправление ошибок и повышение эффективности движений. Развитие выносливости реализуется через выполнение танцевальных композиций разной продолжительности с регламентированными интервалами отдыха.

**3. Заключительная часть занятия.** Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в танцах: мышц спины, груди, ног, плечевого пояса. Это способствует снятию мышечного напряжения и профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на технические погрешности и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее упражнения на гибкость,

укрепление мышц кора, имитационные упражнения для закрепления элементов техники, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования.