

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные танцы»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные танцы» организуется в соответствии с классической трехчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой данного вида спорта.

- **подготовительная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые теоретические и практические аспекты, которые предстоит освоить или усовершенствовать. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность группы, оценивается текущее состояние обучающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие мышечный корсет и настраивающие на танцевальную деятельность. Разминка может включать суставную гимнастику, базовые шаги под медленную музыку, упражнения на растяжку и баланс. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий, концентрацией внимания и созданием положительного эмоционального фона.

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков в соответствии с тематическим планом. Теоретическая работа включает разбор техники перед зеркалом с объяснением биомеханических идей, анализ выступлений выдающихся танцоров, изучение типовых связок. Тренер-преподаватель показывает образцы качественного исполнения, раскрывает логику движения, типичные ошибки и способы их предупреждения. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые шаги, затем их углубление и усложнение с учетом подготовленности пары. Практическая работа охватывает отработку вариаций, тренировочные прогоны, анализ сыгранных заходов. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в ведении пары и принятии решений растет. Особое значение придается умению применять теорию в практическом танце, навыкам самостоятельного анализа и объективной самооценки.

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие мышечного напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем подводят итоги, формулируют основные выводы, обсуждают возникшие вопросы. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения, указываются ошибки и намечаются пути их исправления. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых отработка шагов, изучение рекомендованных видео, работа над гибкостью, анализ собственных выступлений с использованием литературы и видеозаписей. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- Давыдов, В.П. Теория, методика и практика классического танца: учебник для вузов / В.П. Давыдов. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 243 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11226-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566325>

- Палилей, А.В. Танец и методика его преподавания: русский народный танец : учебник для вузов / А.В. Палилей. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 110 с. -

(Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11141-5. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566053>.

- Стуколкин, Л.П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев / Л.П. Стуколкин. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 144 с. - (Антология мысли). - ISBN 978-5-534-10709-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/566107>

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026