

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы»

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

- подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия начинается в танцевальном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На этапе организации тренер-преподаватель ставит конкретные тренировочные задачи, 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. Специальная разминка включает элементы jazz-изоляции, мягкие перекаты, подготовительные упражнения у хореографического станка.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

- 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 спортивно-прикладном 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.

Помимо технической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, необходимых танцору и спортсмену смежной специализации.

- **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.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринужденной атмосферы общения.

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 дается домашнее задание, включающее упражнения на гибкость, укрепление мышц кора, имитационные упражнения для закрепления элементов техники, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

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