

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №31 г. Мурманска**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ**

Педагог, реализующий программу:  
**Звонцова Елена Валерьевна**

Срок реализации: 6 лет

Мурманск  
2013

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для организации системы образования в области обучения бальным танцам детей и юношества на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения СОШ №31 ТСК «Гемма».

Бальные танцы существуют в России уже давно и до 1997 года все школы и ансамбли бальных танцев объединялись под эгидой Ассоциации бальных танцев России. В 1998 году Ассоциация бальных танцев была реорганизована в Федерацию танцевального спорта России, которая была принята коллективным членом Олимпийского комитета России, бальные танцы сменили название на спортивные танцы и были признаны как вид спорта. Однако актуальность развития именно бальных танцев, как один из видов хореографического искусства осталась по-прежнему на высоком уровне и несомненно возник вопрос о систематизации и упорядочивании накопившихся теоретических знаний и практического опыта в единой программе обучения. Программа направлена на приобщение наибольшего числа детей к систематическим занятиям спортивными бальными танцами, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка.

**Целью программы** является массовое обучение бальному танцу, участие в районных, городских конкурсах и фестивалях, приобщение к этому прекрасному виду спорта, создание фундамента для более серьезного изучения этого самого красивого и зрелищного вида хореографического искусства.

Программа имеет многоступенчатую структуру учебного процесса, которая способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижению уровня успехов сообразно способностям учащихся.

## НОВИЗНА И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Предлагаемая программа содержит в себе вариативность в рамках искусства спортивных бальных танцев в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, азы классического танца, современные направления хореографии – модерн, джаз, элементы акробатики, дыхательной гимнастики.

Учащиеся изучают бальные танцы общепринятые во всем мире. Их знают и умеют танцевать во всем цивилизованном обществе, они стали неотъемлемой частью общечеловеческой культуры.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных конкурсах, фестивалях и праздниках. Проведение этих мероприятий вносит в процесс обучения элементы соревнований, работу на результат, что придает дополнительный стимул для более тщательного изучения бальных танцев.

Танцуя в паре, ребенок многому учится и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Данная программа составлена на основе учебного материала и опыта ведущих педагогов России в области бальных танцев, Федерации спортивных танцев России.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ**

Спортивный Бальный танец – многогранный вид искусства, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров. Бальные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития, определенные методические наработки в отношении преподавания. Учитывая то, что бальные танцы, в отдельной части, перешли на качественно новый уровень, признанные Олимпийским комитетом России как вид спорта, они в настоящее время нуждаются в дальнейшей разработке научных основ преподавания, анализе имеющихся средств, форм и методов работы. Следует максимально использовать накопленный опыт работы и разработки, которые уже используются в других, “смежных” видах спорта. К сожалению, практически отсутствуют методические разработки, не разработана теория движений, существующий минимум литературы малодоступен, да и не используется преподавателями бальных танцев.

Настоящая программа опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе. Она является яркой иллюстрацией применения тех или иных знаний на практике.

Непосредственная связь бальных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия “ритм”, “счет”, “размер” и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую

страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Несомненно огромная роль бальных танцев в эстетическом воспитании детей и подростков. Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

#### Задачи:

1. Сформировать интерес к танцу, раскрыв его многообразие и красоту;
2. Обучить основам бального танца;
3. Привить умение слышать и слушать музыку и передавать её содержание в движении;
4. Укрепить костно-мышечный аппарат;
5. Совершенствовать выразительность исполнения, развивать силу, выносливость, координацию движений;
6. Формировать художественно-образное восприятие и мышление;
7. Воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
8. Развить трудолюбие и самодисциплину.

Содержание программы выстроено по схеме по годам обучения: в каждом последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Возраст детей: 1-й год обучения: 6-7 лет,

2-й год обучения: 8-9 лет,

3-й год обучения: 10-11 лет,

4-й год обучения: 12-13 лет,

5-й год обучения: 14-15 лет,

6-й год обучения: 16-17 лет.

При некотором изменении содержания данная программа может быть реализована для детей более младшего возраста.

Срок реализации программы – 6 лет.

Для эффективной работы студии, возраст учащихся в одной группе не должен различаться больше чем на два года, а в случае с детьми 6-7 лет более чем на

год. При решении учебных задач предусматривается укомплектование групп детьми из других учебных заведений

При желании детей и наличии необходимых организационных условий обучение может быть продолжено по углубленной программе.

Режим занятий: группа в количестве 10-15 человек 1-го года обучения, последующих – 12 человек. 1-й год обучения – 3 часа в неделю, 2-й – 4-й – 6 часов, 5-й -6-й – 9 часов.

Занятия в группах предполагают дуэтное танцевание. Для достижения психологического комфорта и соответствия физических данных (рост, возраст, уровень подготовки) в паре предусматривается привлекать на занятия учащихся из других учебных заведений. Такая необходимость продиктована тем, что выбор подходящих друг другу партнёров может быть осуществлён только среди как можно большего количества детей.

Структура занятия:

1. Построение;
2. Разминка и растяжка;
3. Пространственно-ориентированные упражнения;
4. Тренировка основных фигур европейской и латиноамериканской программ;
5. Разучивание новых движений;
6. Построение новой хореографии (схем, связок) используя только что разученные движения и основные фигуры;
7. Протанцовывание схем и связок в музыку;
8. Поклон.

Ожидаемые результаты

В конце 1-го года обучения воспитанник будет знать:

1. Разминку в центре зала;
2. Основные шаги стандартных и латиноамериканских танцев на 1 и 2 ступени мастерства;
3. Основы работы мышц и правильного дыхания;
4. Терминологию танца.

Воспитанник будет уметь:

1. Самостоятельно выполнять разминку;
2. Выполнять синхронно движения и комбинации;
3. Исполнять в музыку выученные связки;
4. Выделять сильную и слабую долю.

У него будет развито:

1. Чувство ритма;
2. Слух;
3. Простейшая координация движений.

У него будет воспитано:

1. Уважительное отношение к педагогу и занятиям;
2. Корректность и такт по отношению к другим учащимся;
3. Дисциплинированность;

В конце 2-го года обучения воспитанник будет знать:

1. Основные фигуры танцев: вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, джайв
2. Историю происхождения и развития бальных танцев;
3. Отличия европейских и латиноамериканских танцев.

Воспитанник будет уметь:

1. Самостоятельно исполнять изученные комбинации;
2. Ориентировать связки в разные стороны и в разных направлениях;
3. Исполнять программные композиции;
4. Владеть основами поступательных и вращательных движений.

У него будет развито:

1. Пластичность и гибкость;
2. Танцевальный шаг;
3. Координацию;
4. Осанку.

У него будет воспитано:

1. Корректное поведение на паркете и в зрительном зале;
2. Навык концентрации внимания;
3. Умение ориентироваться в пространстве;
4. Раскрепощённость при выступлении на соревнованиях.

В конце 3-го года обучения воспитанник будет знать:

1. Фигуры стандартных и латиноамериканских танцев на следующую степень мастерства
2. Музыкальный размер, количество тактов, темп музыки изученных танцев;
3. Понятия и принципы импровизации.

Воспитанник будет уметь:

1. Владеть всеми видами вращения в паре и по одному;
2. Танцевать в паре в контакте;
3. Самостоятельно варьировать связки на основе изученного материала;
4. Ориентироваться в танцевальных и музыкальных направлениях.

Будет развито:

1. Эстетический вкус;
2. Образное мышление;
3. Умение работать с музыкальным материалом.

Будет воспитано:

1. Трудолюбие и выносливость;
2. Интерес к театральному, музыкальному и хореографическому искусству;
3. Стремление к постоянному повышению общего культурного уровня.

Условия реализации программы.

Необходимо иметь:

1. Просторный паркетный хорошо отапливаемый зал с зеркалами площадью
2. Технические средства обучения: магнитофон с компакт-дисками, фонограммы;
3. Видео магнитофон или DVD для просмотра конкурсов, учебных пособий, семинаров;
4. Средства для натирки пола против скольжения;
5. Раздевалки, туалеты.

В целях достижения высоких результатов на соревнованиях необходимо привлекать на занятия и детей из других образовательных учреждений

Формы подведения итогов:

1. Сочетание теории и практики;
2. Открытые уроки: мониторинг знаний и умений;
3. Показательные выступления.
4. Участие в городских смотрах и соревнованиях.

Количество часов в первый год обучения: 108 часа

Количество часов в 2-ой – 4-й годы обучения: 216 часов

Количество часов в 5-ой – 6-й годы обучения: 324 часа

Количество человек в группе: 7-15 человек

## 1 год обучения

### Задачи:

- Развитие природных данных;
- Обучение основным шагам и направлениям латиноамериканских и европейских танцев;
- Постановка осанки, позиций стоп, линий рук, правильной походки;
- Развитие восприятия музыки;
- Физическое и психологическое совершенствование.

## Учебно-тематический план

### Спортивные бальные танцы

## 1 год обучения

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	20	4	16
2.1.	Основной ритм.	5	1	4
2.2.	Музыкальная размерность.	7	1	6
2.3.	Количество тактов и темп музыки. Движение в очень медленную музыку.	8	1	7
2.4.	Сильные, слабые доли.	8	1	7
3.	Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.	36	8	28
3.1.	Ритмические шаги.	10	2	8



3.2.	Направления.	10	2	8
3.3.	Ритмические «ускорения» и «замедления» при исполнении фигур.	4	2	2
3.4.	Техника исполнения	12	2	10
4.	Тренировка новых элементов и фигур.	<b>30</b>	4	26
4.1.	Без музыки.	6	2	4
4.2.	Только в ритм мелодии.	10	2	12
4.3.	В мелодию в паре.	14	2	12
5.	Танцевальная практика.	20	4	16
5.1.	Отработка фигур.	14	2	12
5.2.	Особенности исполнения фигур в разных танцах.	4	1	3
5.3.	Направление движения.	2	1	1
	Итого	108		

### **Основное содержание:**

#### Тема 1. Вводное занятие:

Беседа по поведению в танцевальном зале. Рассказ и инструктаж по технике безопасности: работа с электрооборудованием, осторожность при нахождении на скользком полу, правила поведения на занятиях. Регулярные инструктажи при выездных занятиях: правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте и общественных местах.

#### Тема 2. Музыкально-ритмическая деятельность

Теория: музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствия конкретным танцам программы St и La.

Темпы музыки: различие, верхняя и нижняя граница.

### Тема 3. Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.

Разучиваются базовые элементы и фигуры и их соответствие ритму мелодии. На основе базовых элементов и фигур развиваются координационные движения, формируются технические приемы, приобретает хорошая спортивная форма.

Крайне важно следить за правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы, груди, бедер.

Практика.

### Тема 4. Тренировка новых элементов и фигур.

На основании базовых вариаций и фигур производится их ритмическое усложнение.

### Тема 5. Танцевальная практика.

Отработка фигур, шагов и направлений движения, разученных в каждом танце. Умение на основе тренировочных упражнений танцевать напередзаданную хореографию в зале в зависимости от мелодии.

## **2 год обучения**

### Задачи:

- Развитие природных данных;
- Продолжение обучения основным шагам и направлениям латиноамериканских и европейских танцев;
- Продолжение постановки осанки, позиций «стоп», линий рук, правильной походки;
- Дальнейшее развитие восприятия музыки;
- Физическое и психологическое совершенствование.

## **3 год обучения**

### Задачи:

- Дальнейшее развитие профессиональных данных;
- Продолжение совершенствования основ стандартного и латиноамериканского видов программы танцев;
- Обучение умению создавать музыкальные акценты в танцах;
- Развитие умения продолжать свою хореографию после столкновения с парой;
- Физическое и психологическое совершенствование.

## 4 год обучения

### Задачи:

- Развитие профессиональных данных;
- Продолжение обучения основам европейских и латиноамериканских танцев;
- Обучение умению варьировать хореографию в танце;
- Дальнейшее развитие музыкальности;
- Разучивание фигур «фло крафта» (фигур «ухода» от других танцевальных пар);
- Физическое и психологическое совершенствование.

## Учебно-тематический план

### Спортивные бальные танцы

#### 2, 3, 4 год обучения

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	20	4	16
2.1.	Основной ритм.	5	1	4
2.2.	Музыкальная размерность.	7	1	6
2.3.	Количество тактов и темп музыки. Движение в очень медленную музыку.	8	1	7
2.4.	Сильные, слабые доли.	8	1	7
3.	Разучивание новых (базовых) элементов и фигур.	72	16	56

3.1.	Ритмические шаги.	20	4	16
3.2.	Направления.	20	4	16
3.3.	Ритмические «ускорения» и «замедления» при исполнении фигур.	8	4	4
3.4.	Техника исполнения	24	4	20
4.	Тренировка новых элементов и фигур.	<b>60</b>	8	52
4.1.	Без музыки.	12	4	8
4.2.	Только в ритм мелодии.	20	4	24
4.3.	В мелодию в паре.	28	4	24
5.	Танцевальная практика.	<b>40</b>	8	32
5.1.	Отработка фигур.	28	4	24
5.2.	Особенности исполнения фигур в разных танцах.	8	2	6
5.3.	Направление движения.	4	2	2
6.	Подготовка концертной программы	<b>22</b>	2	20
	Итого	<b>216</b>		

**Основное содержание:**

Тема 1. Вводное занятие (для 2, 3, 4 гг. обучения):

Беседа по поведению в танцевальном зале. Рассказ и инструктаж по технике безопасности: работа с электрооборудованием, осторожность при нахождении на скользком полу, правила поведения на занятиях. Регулярные инструктажи при выездных занятиях: правила дорожного движения, поведение в общественном транспорте и общественных местах.

## Тема 2. Музыкально-ритмическая деятельность

### **2 год обучения:**

Теория: музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствия конкретным танцам программы St и La.

Темпы музыки: 30 т/м, 44 т/м, 60 т/м, 32 т/м.

### **3, 4 год обучения:**

Повтор размеров 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 и их соответствия танцам. Ритм танца и сильные доли в музыке. Обучение принципам дробления счетов.

Синкопированные ритмы.

Темпы музыки: верхняя и нижняя граница. Связь с музыкальностью.

## Тема 3. Продолжение разучивания базовых элементов и фигур.

### **2 год обучения:**

Разучиваются усложненные базовые элементы и фигуры и их соответствие ритму мелодии. На основе этих элементов и фигур развиваются координационные движения, формируются технические приемы, приобретает отличная спортивная форма.

Крайне важно следить за правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы, груди, бедер.

Практика.

### **3 год обучения:**

Увеличение синкопированности шагов, разучивание вращательных элементов. Принцип поочередного движения в паре во всех вращательных элементах. Разница во вращательных и поступательных фигурах: механика движения и «ведения» в паре.

Практика.

Европейская программа, вариации для танцев.

Латиноамериканская программа, вариации для танцев.

### **4 год обучения:**

На основе базовых элементов и фигур идет усложнение ритмических акцентов и принципы синкопирования или убыстрения. При регулярных занятиях развиваются новые координации движений, формируются технические приемы, приобретает хорошая спортивная форма.

## Тема 4. Тренировка новых элементов и фигур.

### **2 год обучения:**

На основании базовых вариаций и фигур производится их ритмическое усложнение.

### **3 год обучения:**

На основе пройденных упражнений и фигур построение схем и регулярная пофигурная и посхемная отработка хореографии. Включение новых элементов в пройденную и затанцованную хореографию. Создание стереотипов движения – эффекта «мышечной памяти».

**4 год обучения:**

На основании базовых вариаций и фигур производится их ритмическое усложнение и синкопирование. Разучивание линий и позировок.

Тема 5. Танцевальная практика.

**2 год обучения:**

Отработка фигур, шагов и направлений движения, разученных в каждом танце. Умение на основе тренировочных упражнений танцевать наперед заданную хореографию.

**3 год обучения:**

На основании разученных «кусочков» схем создание разных вариантов продолжений в зависимости от расположения танцевальных пар на площадке.

**4 год обучения:**

Танцевальная импровизация. Умение на основе тренировочных упражнений, указанных в Приложении, и кусков вариаций менять наперед заданную хореографию в зале в зависимости от мелодии, играющей на паркете.

Тема 6. Подготовка концертной программы. (для 2, 3, 4 гг. обучения):

Постановка, разучивание и отработка танцев концертной программы.

**5 год обучения**

Задачи:

- Дальнейшее развитие профессиональных данных;
- Продолжение совершенствования основ стандартного и латиноамериканского видов программы танцев;
- Обучение умению создавать музыкальные акценты в танцах за счет умения варьировать хореографию;
- Развитие умения продолжить свою хореографию после исполнения фигур «фло крафта»;
- Физическое и психологическое совершенствование.

**6 год обучения**

Задачи:

- Продолжение развития и совершенствования профессиональных данных;
- Углубленное изучение и отработка стандартного и латиноамериканского видов программы танцев;

- Совершенствование умения создавать музыкальные акценты за счет варьирования хореографии за счет внутритактового и межтактового разделения;
- Совершенствование умения продолжить хореографию после исполнения фигур «фло-крафта»;
- Дальнейшее физическое и психологическое совершенствование.

### Учебно-тематический план

### Спортивные бальные танцы

### 5, 6 год обучения

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1
2.	Музыкально-ритмическая деятельность.	40	8	32
2.1.	Основной ритм.	10	2	8
2.2.	Музыкальная размерность.	8	2	6
2.3.	Количество тактов и темп музыки.	4	2	2
2.4.	Дробление и «синкопирование».	18	2	16
3.	Разучивание новых элементов и фигур.	72	10	62
3.1.	Контраст шагов простых и синкопированных.	24	2	20
3.2.	Направления (повтор).	10	2	8
3.3.	Совершенствование «ускорений» и «замедлений» при движении в музыку.	20	2	16

3.4.	Техника исполнения	28	4	24
4.	Тренировка новых элементов и фигур.	<b>80</b>	10	70
4.1.	Без музыки под счет.	18	2	16
4.2.	Только в ритм мелодии.	22	2	20
4.3.	В музыку в паре в контакте.	28	4	24
4.4.	С дополнительной нагрузкой по одному.	10	1	9
4.5.	С дополнительной нагрузкой в музыку в паре в контакте.	12	1	11
5.	Танцевальная практика.	<b>80</b>	8	72
5.1.	Дальнейшее разучивание фигур «фло-крафта».	24	4	20
5.2.	Разница в исполнении (повтор).	5	1	4
5.3.	Реверс направления движения.	5	1	4
5.4.	Импровизация. Вариативность.	46	2	44
6.	Подготовка концертной программы	<b>50</b>	8	42
	Итого	<b>324</b>		

### **Основное содержание:**

#### Тема 1. Вводное занятие. (для 5, 6 гг. обучения)

Беседа по поведению в танцевальном зале. Общение с персоналом и родителями. Беседа по технике безопасности: работа с электрооборудованием, розетки, провода, переключатели. Скользкие полы: осторожно, не бегать – разъяснение того, как танцевать на таком паркете. Инструктаж по выездным



занятиям.

## Тема 2. Музыкально-ритмическая деятельность. (для 5, 6 гг. обучения)

Повтор размеров  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ,  $6/8$  и их соответствия танцам. Ритм танца и сильные доли в музыке. Обучение принципам дробления счетов. Синкопированные ритмы.

Темпы музыки: верхняя и нижняя граница. Связь с музыкальностью.

Сильные доли и акценты. Закрепление принципов дробления счетов в танцах.

Темп музыки: «быстрый» и «медленный» темп. Принципы реализации.

## Тема 3. Разучивание новых элементов и фигур.

### **Для 5 года обучения:**

Увеличение синкопированности шагов, разучивание сложных вращательных элементов. Принцип поочередного движения в паре во всех вращательных элементах. Разница во вращательных и поступательных фигурах: механика движения и «ведения» в паре.

Практика.

Европейская программа, вариации для танцев.

Латиноамериканская программа, вариации для танцев.

### **Для 6 года обучения:**

Сложные вращательные элементы, их реверсивное использование, повторение принципа поочередного движения во время вращений, ведение в паре.

Практика.

## Тема 4. Тренировка новых элементов и фигур.

### **Для 5 года обучения:**

На основе пройденных упражнений и фигур построение схем и регулярная пофигурная и посхемная отработка хореографии. Включение новых элементов в пройденную и затанцованную хореографию. Создание стереотипов движения – эффекта «мышечной памяти».

### **Для 6 года обучения:**

Пофигурная отработка и включение новых блоков в базовую хореографию.

## Тема 5. Танцевальная практика

### **Для 5 года обучения:**

Импровизация. На основании разученных «кусочков» схем создание разных вариантов продолжений в зависимости от расположения танцевальных пар на площадке.

### **Для 6 года обучения:**

Создание и дальнейшее совершенствование продолжений схемы из любого положения пары на паркете и из любой фигуры.

## Тема 6. Подготовка концертной программы. (для 5, 6 гг. обучения):

Постановка, разучивание и отработка танцев концертной программы.

Примечание:

Указан примерный уровень сложности практической части программы. Он может варьироваться от уровня развития детей, а также от наличия необходимого дидактического материала.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В процессе занятий спортивными бальными танцами развиваются и тренируются множество физических качеств, таких как: сила, гибкость, ловкость, быстрота реакции скорость движения, выносливость, а также формируется хорошая осанка корпуса.

**I. Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила подразделяется на три группы:

1. **общего воздействия** (задействовано во время работы не менее 2/3 общего объема мышц):
2. **регионального** (задействовано во время работы от 1/3 до 2/3 общего объема мышц):
3. **локального** (задействовано, соответственно, менее 1/3 мышц).

### ***Применяемые методы***

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод повторных усилий.
3. Метод работы до «отказа».
4. Изометрический (статический) метод.

**II. Гибкость** – подвижность в суставах, способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения на гибкость на одном занятии выполняются 2-3 раза.

В подготовительную часть занятия включают специальную разминку; после хорошего «разогрева» организма 6-8 упражнений для мышечного суставного аппарата в чередовании с основной темой занятия. В заключительной части занятия тренируют упражнения на растягивание (примерно 8-10 упражнений) в сочетании с упражнениями на расслабление и самомассаж.

***Методы развития гибкости:***

1. **Метод многократного растягивания.** Метод основан на свойстве мышц растягиваться при многократных повторениях упражнения.
2. **Метод статического растягивания.** Метод основан на зависимости величины растягивания от продолжительности.
3. **Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.** Данный метод основан на том, что в мышцах в состоянии покоя постоянно поддерживается слабое напряжение (тонус) и скелетная мышца в состоянии покоя способна растягиваться до 30-40% своей длины.

**III. Ловкость** – способность быстро и легко овладевать новыми движениями (быстро обучаться), осознанно выполняя движения, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить «оптимальное» решение. Ловкость несет в себе отпечаток индивидуальности, как и любое качество. Ловкость - концентрат жизненного опыта, несет в себе отпечаток индивидуальности, как любое качество, связанное с психикой. Ловкость у каждого человека «качественна и неповторима».

**К методам развития ловкости** относят метод повторного, непрерывного, равномерного и переменного выполнения упражнений и методы контрастного выполнения упражнений с последующим сближением требований контрастности.

Ловкость формируется в процессе всей жизни человека и базируется на врожденных и приобретенных движениях. Развитие ловкости осуществляется двумя путями:

1. Развитие способности осваивать сложные в координационном смысле движения (пополнение двигательного опыта новым содержанием).
2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, с преодолением координационных трудностей.

#### **IV. Быстрота**

**Быстрота** - это способность совершать двигательные действия в минимальное время. Физический механизм основан на скоростных характеристиках прохождения нервных процессов. Быстрота - характеризуется, как многофункциональное свойство центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата. Выделяют 3 формы быстроты

1. Латентное (запаздывающее) время двигательной реакции.
2. Скорость одиночного движения
3. Частота движений.

# Методика развития

Максимальная скорость движения зависит не только от скоростных возможностей нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от: силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений.

## **Применяемые методы.**

Существуют следующие методы оценки быстроты: повторный, переменный и соревновательный.

- **Повторный метод** характеризуется увеличением частоты движения до максимального.
- **Переменный метод** характеризуется чередованием движений от предельной частоты и интенсивности до минимальных характеристик.

**V. Выносливость** - это способность противостоять физическому и психическому утомлению. Выносливость выражается в виде: а) общей выносливостью, б) специальной выносливостью. Выносливость преимущественно развивается циклическими упражнениями. Методика развития выносливости - это система рекомендаций, которые необходимо выполнять для достижения оптимального оздоровительного эффекта и сведения к минимуму возможных осложнений в виде травм и заболеваний.

Она включает рекомендации по методам развития выносливости: по организации занятий оздоровительным бегом, по структуре занятий, по гигиеническим мероприятиям, по предупреждению травматизма. Развитие выносливости предполагает систематическую тренировку в разнообразных видах утомительной работы, выполняемой в медленном ритме. С этой целью выполняются непрерывные (равномерные и переменные) интервальный и контрольный (соревновательный) методы тренировки.

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности.

Переменный непрерывный метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы.

Интервальный – заключается в дозированном повторном выполнении упражнений небольшой продолжительности через строго определенные интервалы отдыха.

Контрольный (соревновательный) – это однократное или многократное выполнение упражнений тестов для оценки выносливости.

Осанка — привычная поза непринужденно стоящего человека без активного физического напряжения, способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в целом, характеризуется симметричным развитием левой и правой частей тела, умеренным изгибом позвоночника, шейный и поясничный отделы слегка прогнуты вперед, грудной – назад, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

Методика формирования осанки: Необходимо равномерно развивать мышцы всего тела. Прежде всего статическую силу мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, подвижность позвоночника. Применяем специальные упражнения и составляем комплекс этих упражнений для каждого обучаемого.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Н. Рубштейн «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
2. Семенова И.Е. «Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев». - М.: РГАФК, 1999. – 4 с.
3. «Современные бальные танцы». Под. ред. Стриганова В.М., Уральской В.И., М. Просвещение, 1979.
4. Неверкович С.Д., Хозяинов Г.И. «Основы обучения и воспитания». М., 1997.
5. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности. РГАФК, М, 1996
6. Учебная программа по спортивным бальным танцам для культурно-досугового центра. Сост. Коваленко А.А., М. 1995.
7. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «6 ступеней мастерства», Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С., М., 2005.
8. Лечебная физическая культура, 3-е изд., под ред. С.Н. Попова, издательский центр «Академия», М., 2006.
9. Мур Алекс, Популярные вариации – Лондон, 1958
10. Мур Алекс, Техника исполнения западноевропейских танцев (5 частей) – Лондон, 1958
11. Лаэрд Уолтер, Техника латиноамериканских танцев – Лондон, 1964.