Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский педагогический колледж»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «_31_»_08__2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор_____ Е.А.Попова

Приказ №583--ах от 31.08.20г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные танцы»

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Трушинская Юлия Николаевна

Белгород 2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

Через изучение основ хореографии студенты приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, у них формируется эстетический вкус. Занятия спортивными танцами помогают снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Программа «Спортивные танцы» составлена с учетом интересов, потребностей, актуальности и специфики современных тенденций и предусматривает комплексное сочетание различных форм и методов воспитательного процесса. Материал программы учитывает традиции и современные тенденции развития хореографической культуры в России и за ее пределами.

Дополнительная образовательная программа построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность образовательных учреждений, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, и является основным документом при проведении тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах по спортивным танцам.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Весь тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- принимаются все желающие студенты, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- работа по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения танцевальных элементов;
- уровень подготовленности адаптирован к местным условиям.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия.

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы составляет 180 часов в год (по 90 часов в каждом семестре). Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению предложений от тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в

общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Численный состав занимающихся - от 6 до 15 человек в группе.

Целью данной программы является развитие творческих способностей студентов, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством обучения спортивным танцам.

Программа спортивного танца решает следующие **задачи:**

- Обучение основным движениям танцев различных направлений современной и народной хореографии.
- Обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств.
- Физическое развитие через систему специальных упражнений.
- Развитие музыкально-исполнительских способностей.
- Формирование личностных качеств: познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности.
- Воспитание уважения к коллективу, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.
- Воспитание трудолюбия и стремления к преодолению препятствий.
- пропагандировать здоровый образ жизни, содержательный и активный отдых.

Направленность образовательной программы «Спортивные танцы» — художественно-эстетическая.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы-15-19 лет.

В теоретической части занятий даются основные сведения, необходимые для проведения практических занятий, осуществляется просмотр видео, фото материалов.

В практической части занятий обучающиеся овладевают основными движениями современных стилей танца, танцевальной аэробики, учатся создавать творческие номера для общих мероприятий.

Содержание программы

Календарный учебный график

№ п\п	Темы занятий	Практические занятия
1	Танцевальные шаги и бег.	20
2	Хореографические упражнения.	28
3	Элементы народных танцев.	32
4	Элементы современных танцев.	40
5	Упражнения ритмической гимнастики.	36
6	Акробатическая подготовка	24
	Всего часов	180

Содержание программы дополнительного образования

Задачи	Средства
1.Танцевальные шаги и бег. Мягкий шаг. Острый шаг. Пружинный шаг. Высокий шаг. Широкий шаг. Мягкий бег. Острый бег. Высокий бег. Широкий бег. Студент должен: знать технику выполнения ходьбы и бега; уметь выполнять разученные шаги и бег.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения: - гимнастические упр.: -спец. беговые упражнения; -упражнения на прыгучесть
2. Хореографические упражнения. Позиции рук. Позиции ног. Движения рук и ног по позициям. Студент должен: - знать позиции рук и ног; - уметь выполнять упражнения у опоры и на середине зала.	Упражнения у опоры: приседания; взмахи; наклоны; волны; равновесия. Упражнения на середине зала: соединение элементов классического танца с прыжками, поворотами, равновесиями, наклонами.
3. Элементы народных танцев. Приставной шаг. Шаг галопа. Переменный шаг. Шаг польки. Шаг вальса. Элементы русского танца: каблучный шаг; русский переменный шаг; припадание; «ковырялочка»; «веревочка». Танцевальные комбинации.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения: - гимнастические упр.: -спец. беговые упражнения -танцевальные комбинации и связки;

Студент должен: - знать технику выполнения танцевальных шагов; - уметь выполнять танцевальные шаги; - уметь соединять разученные шаги в танцевальные комбинации.	
4. Элементы современных танцев. «Хип-хоп». Брейк данц. Стрит данц.Хаусс. Контемп. Элементы бальных танцев: «Самбо», «Румба», «Ча-ча-ча», «Танго», «Рок- энд-рол» Студент должен: - знать технику выполнения танцевальных шагов; - уметь выполнять танцевальные шаги; - уметь соединять разученные шаги в танцевальные комбинации.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения: - гимнастические упр.: -спец. беговые упражнения;танцевальные комбинации и связки;
5. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для мышц всего тела. Студент должен: - знать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики; - уметь выполнять элементы стретчинга и шейпинга.	Упражнения в партере. Стретчинг. Шейпинг. Мини-комплексы ритмической гимнастики. Комплексы ритмической гимнастики.
6.Акробатическая подготовка. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках без помощи рук; мост, переворот боком вправо, влево; стойка на руках. Студент должен: - знать технику выполнения акробатических упражнений; - уметь выполнять акробатические упражнения.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения: - гимнастические упр.: ● без предметов и с предметами; - акробатическиеупражнения; - легкоатлетическиеупражнения: .

Условия реализации программы:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса- зала ритмики и танцев:

Оборудование спортивного комплекса:

1) Оборудование и инвентарь для занятий спортивными танцами:
- гимнастические коврики,
- маты,
- гимнастические скамейки,
- гимнастическая стенка,
- хореографический станок.

2)Технические средства обучения:
- компьютерная техника, мультимедийное оборудование.
- оборудование и инвентарь для занятий воспитанием:
- музыкальный центр, ПК, принтер, аудио картотека, USB-носители, аудиовизуальная аппаратура, видео-картотека

Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области избранного вида -спортивные танцы:

знать:
- что такое танец и откуда происходит его название;
- разновидности и стили современных танцев;
- правила поведения на танцевальной площадке.

уметь:
- владеть техникой выполнения движений;
- чувствовать характер музыки, темп, динамику, форму музыкального произведения;
- самостоятельно использовать запас танцевальных движений в различных ритмических упражнениях, играх и свободных танцах;
- создавать танцевальные композиции.

Оценочные материалы:

-оценочные тесты: творческий просмотр постановочных работ.

Тестирование проводится через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом.

Высокий уровень развития музыкально-ритмических способностей – выполнение 60% (в начале года), 80% (конце учебного года – итоговое) предложенных упражнений.

Средний уровень – 40% (в начале года), 60 % (конце учебного года – итоговое). Студенты выполняют упражнения, этюды и небольшие танцевальные связки по показу педагога частично по памяти.

Тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
-воспроизведение танцевальных упражнений.

В декабре и мае проводится диагностика личностных достижений и предметной подготовки.

Формы проведения занятий: лекции, тренировки, конкурсы, концерты, показательные выступления, контрольное тестирование.

Для эффективного достижения целей программы планируется применение разнообразных методов работы со студентами: словесные методы, показ, оценка; групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой методы.

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб: ЛОИРО, 2016
2. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально- ритмическом развитии детей. - М., 2018
3. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 2016
4. Ладыгин Л. А. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 2018
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебн. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: ООО «Век информации», 2016
6. Холл. Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. - М.: АСТ: Астрель, 2015
7. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. - М.: «Один из лучших», 2017