

Индивидуальный предприниматель Зубко Александр Сергеевич

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель


_____ / Зубко А.С.

«01» июня 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная
общеразвивающая программа**

«Методика подготовки универсального танцора»

г. Сургут, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уникальная методика школы танца и спорта «Галатей» – состоит в ином взгляде на формировании танцора.

Традиционно — это обучение танцевальным движениям, танцевальным формам, стилям, направлениям. Мы же основополагающим в обучении видим формирование самого танцора. Его гармонично развитое, а значит здоровое тело.

Тщательный отбор и опробование опытным путём методик подготовки акробатов, гимнастов, танцоров классического и современного танца, сотрудничество с лучшими тренерами и педагогами не только у нас в стране, но и за рубежом, помогли создать уникальный продукт - «Методику подготовки универсального танцора».

Это, не раз и навсегда, устоявшаяся форма. Это живой, находящийся в процессе развития, метод обучения и познания возможностей человеческого тела и духа. То, что этот метод работает, доказывают, как победы наших учеников на самом высоком мировом уровне, так, и необыкновенно привлекательная эстетика тела (внешняя форма). Очень важным показателем является фактически нулевая травма опасность метода.

Ученики достигают феноменальных результатов в процессе обучения по методике, используя вспомогательные материалы (скакалка, гимнастические кирпичи, спортивные резинки) и собственный вес. Не требуется никакого внешнего воздействия (силы и веса тренера, педагога).

Кроме того, метод использует компенсаторные упражнения из огромного арсенала асан йоги, позволяющие снимать блоки, зажимы, спазмы, при этом по методике исключаются травмы, у детей быстрый прогресс и гармоничное развитие

Занятия позволят Вашему ребенку стать более гибким, пластичным, улучшат осанку, подарят отличное настроение.

Актуальность данной методики заключается в том, что занятия развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.

Цель программы — развитие физических данных учащихся, укрепление физического и психического здоровья обучающихся через выполнение упражнений и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

1. Ознакомить учащихся с основными правилами тренировок на гибкость и осанку.
2. Получение детьми определенных теоретических и формирование практических умений, навыков.

2. Обучить правильному применению техники по прыжкам на скакалке, работа над шпагатами и гибкой спиной

3. Изучить технику правильной растяжки мышц.

4. Приобрести навыки, позволяющие владеть своим телом. Работа над силой и выносливостью

Развивающие задачи:

1. Развить у обучающихся такое качество, как уверенность в себе; а также физические качества - красивую осанку и владение своим телом.

2. Развить желание обучающихся стремиться к самопознанию и знакомству с возможностями своего тела, и своих волевых качеств.

3. Развить умение концентрироваться.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать терпение, внимательность.

2. Формировать и совершенствовать знания и умения работы со своим телом и красивой осанкой.

3. Привлечь обучающихся к теме экологии здоровья.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации образовательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Адресат программы: программа рассчитана на детей от 7 до 16 лет, как начинающих, так и продолжающих танцоров.

Форма обучения – заочная с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. По желанию, видеоуроки + онлайн-занятия с тренером.

Обучение проходит онлайн, дистанционно на обучающей платформе <https://81f384.skillspace.ru/school/courses>, <https://galateya-dance.ru/videouroki/>

Форма занятий – индивидуальная и групповая (в группе до 10 человек).

Итоговый документ - сертификат установленного образца.

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п.	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Период обучения/дни
1	Введение. Теоретическая часть.	1 неделя обучения
2	Урок 1. Разогрев. Прыжки на скакалке: Работа над выносливостью и силой	1 неделя обучения
3	Урок 2: Силовой урок. Общая физическая подготовка: Работа над силой и выносливостью	2 неделя обучения
4	Урок 3. Гибкость. Развитие гибкости: работа над шпагатами и гибкость спиной	3 неделя обучения
5	Разбор ошибок	3 неделя обучения
6	Итоговый контроль	4 неделя обучения
	Итого	4 недели обучения

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Дисциплина	Кол-во часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1	Введение. Теоретическая часть.	2	2	-
2	Урок 1. Разогрев. Прыжки на скакалке: Работа над выносливостью и силой	2	0,5	1,5
3	Урок 2: Силовой урок. Общая физическая подготовка: Работа над силой и выносливостью	6	0,5	5,5
4	Урок 3. Гибкость. Развитие гибкости: работа над шпагатами и гибкость спиной	8	0,5	7,5
5	Разбор ошибок	2	1	1
6	Итоговый контроль	2	0,5	1,5
	Итого	22	5	17

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение. Теоретическая часть (2 часа):

- **Введение в программу:**
 - Цели и задачи программы: Развитие физических качеств, необходимых для танца (гибкость, сила, выносливость, координация).
 - Преимущества методики: отсутствие травм, быстрый прогресс, гармоничное развитие.
 - Правила безопасности во время тренировок.
- **Теоретические основы тренировки:**
 - Понятие выносливости, силы, гибкости и координации движений.
 - Методы развития физических качеств:
 - Выносливость: интервальные тренировки, продолжительная работа в аэробном режиме.
 - Сила: силовые тренировки с собственным весом или отягощением.
 - Гибкость: стретчинг, йога, пилатес.
 - Координация движений: упражнения на баланс, ловкость, скорость реакции.
- **Ознакомление с оборудованием:**
 - Скакалка, блок для йоги, резинки для стретчинга, утяжелители, коврик.
- **Освоение платформы обучения:**
 - Регистрация на платформе.
 - Знакомство с интерфейсом платформы.
 - Просмотр видеоуроков.
 - Общение с тренером в онлайн-чате.



2. Урок 1. Разогрев. Прыжки на скакалке (2 часа):

- **Теоретическая часть:** (30 минут)

- Значение разогрева для подготовки к тренировке.
- Техника выполнения прыжков на скакалке.

- **Практическая часть:** (90 минут)

- Разминка: легкая кардио-нагрузка (прыжки, вращение суставов) (10 минут).



- Базовые прыжки: (15 минут).
 - Обучение технике прыжков.
 - Развитие координации и ловкости.
- Интервальные прыжки: (15 минут).
 - Работа над выносливостью.
 - Поочередные короткие интенсивные прыжки с коротким отдыхом.
- Комплекс упражнений с использованием скакалки: (15 минут).
 - Упражнения на силу и координацию: прыжки лошадка, прыжки назад, прыжки двойные, прыжки сидя.



- Заминка: растяжка мышц ног, спины, плечевого пояса (10 минут).

3. Урок 2: Силовой урок. Общая физическая подготовка (6 часов):

- **Теоретическая часть:** (30 минут)

- Значение силовых тренировок для развития танцевальных способностей.
- Техника выполнения силовых упражнений.

- **Практическая часть:** (150 минут)

- Разминка: легкая кардио-нагрузка (прыжки, вращение суставов) (10 минут).



- Силовые упражнения с собственным весом: (45 минут)
 - Отжимания от пола, приседания, выпады, планка, упражнения на пресс.
 - Правильная техника выполнения упражнений.
 - Постепенное увеличение нагрузки (количество повторений, подходов).
- Силовые упражнения с отягощением: (30 минут)
 - Работа с блоками, резинками.
 - Выбор оптимального веса для каждого упражнения.
- Заминка: растяжка мышц ног, спины, плечевого пояса (10 минут).

4. Урок 3. Гибкость. Развитие гибкости (8 часов):

- **Теоретическая часть:** (30 минут)

- Значение гибкости для танца.
- Техника выполнения упражнений на гибкость.

- **Практическая часть:** (170 минут)

- Разминка: легкая кардио-нагрузка (прыжки, вращение суставов)(10 минут).



- Стретчинг: (40 минут)
 - Растяжка мышц ног, спины, плечевого пояса.
 - Правильная техника выполнения упражнений.
- Постепенное увеличение амплитуды движений.



- Йога / Пилатес: (20 минут)



- Выбор комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости.



- Дыхательные упражнения.

- Заминка: легкая растяжка, расслабляющие упражнения (10 минут).

5. Разбор ошибок (2 часа):

Видео анализ: Просмотр видеозаписей предыдущих занятий.

- **Обсуждение типичных ошибок:** Неправильная техника выполнения упражнений, недостаточная амплитуда движений, неправильное дыхание.
- **Коррекция ошибок:** Индивидуальные рекомендации для каждого участника.

6. Итоговый контроль (2 часа):

- **Практическое тестирование:**
 - Тест на выносливость (не менее 50 прыжком на скалки без остановки, двойные прыжки).
 - Тест на силу (отжимания от пола, приседания).
 - Тест на гибкость (шпагат, наклон к ногам).
 - Тест на координацию движений (балансировка).
- **Фото “ДО” и “ПОСЛЕ”:**
 - Сделать фотографии в начале и в конце курса, чтобы оценить прогресс в гибкости.
- **Обсуждение результатов:**
 - Оценка прогресса каждого участника.
 - Индивидуальные рекомендации по дальнейшим тренировкам.

Важно:

- Данный учебный план является примерным и может быть адаптирован под конкретную группу.

- Перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом.
- Необходимо соблюдать правила техники безопасности во время занятий.
- Регулярно выполнять упражнения, включенные в программу.
- Постепенно увеличивать нагрузку (количество повторений, подходов, вес отягощения).
- Следить за правильной техникой выполнения упражнений.
- Слушать свое тело и не перегружаться.
- Питаться правильно и высыпаться.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы «Подготовка универсального танцора» с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу общеразвивающего процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект спортивного инвентаря и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- Интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- Предоставление возможности освоения образовательно-развивающей программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия, военные операции);
- Повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

- Яндекс Телемост

Средства для организации учебных коммуникаций и материальное обеспечение:

- Компьютер -1шт.
- Принтер -1шт.
- Мультимедийный видеопроектор -1шт.

Информационные средства дополнительно к материалам, размещенным на платформе:

- Обучение практической части онлайн на сайте:
<https://81f384.skillspace.ru/school/courses>, <https://galateya-dance.ru/videouroki>

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами в соответствии с Приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016).

Учебно-методическое обеспечение

На учебном портале размещены видео-уроки (Разогрев, силовой урок, гибкость).

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в отношении соответствия результатов освоения дополнительной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Оценки качества разработки и реализации дополнительных программ осуществляется посредством: текущего и итогового контроля.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля - педагогическое наблюдение на занятии.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, умений и навыков по образовательной программе; получения сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методики обучения.

В конце программы итоговый контроль проводится в форме контроля при помощи фото ДО и ПОСЛЕ.

Цель итогового контроля:

Подведение итогов работы группы обучающихся по освоению дополнительной образовательной программы.

Получение и обобщение сведений для совершенствования педагогом образовательного процесса по образовательной программе и методики обучения.

Требования к итоговому контролю: выполнение всех заданий и практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ.

Критерии оценивания: обучающийся считается прошедшим итоговый контроль при положительном оценивании заданий и практических работ.

Оценка: зачет / незачет.

Также зачёт выставляется автоматически при условии качественного выполнения всех заданий и практических работ в соответствии с требованиями к каждой из работ.

По результату успешной сдачи итогового контроля, обучающемуся выдается сертификат установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговый контроль или получившим на итоговом контроле неудовлетворительные результаты, а также лица освоившим часть дополнительной образовательной программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией. Документ об обучении выдается на бланке, образец которого самостоятельно устанавливается организацией.

Оценочные материалы

Итоговый контроль проводится в форме Зачета в виде выполнения практической работы.

Обучающийся должен выполнить следующие действия: сделать фото до начала курса и сделать фото с шпагатом после окончания курса.

По результатам зачета выставляются оценки: «зачтено» или «не зачтено».

Отметка «зачтено»

Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показали необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
2. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург. Издательство «Лань», 2000-192с.