

Общеобразовательная дополнительная общеразвивающая программа по танцевальному спорту

Танцевальный спорт относится к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности. Выбирая танцевальный спорт как вид деятельности, учащиеся получают превосходную методику воспитания личности и приобщения ее к общечеловеческим ценностям. Занятия спортивными танцами совершенствуют навыки основных видов движений, повышают уровень физической и умственной работоспособности, развивают выносливость. Природа танца даёт ни с чем несравнимые возможности для гармоничного физического развития. Систематические занятия танцами пропорционально развивают фигуру, вырабатывают красивую осанку, придают внешнему облику человека подтянутость и элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному движению. Следует отметить, что за последние годы стали появляться коллективы конкурсного спортивного танца, где занимаются люди среднего и старшего возраста. Такие занятия имеют большое оздоровительное значение. Сам процесс изучения танцев также является активным, творческим процессом, пробуждающим в человеке художественное начало. Сила воспитательного воздействия спортивного танца в единстве красоты формы и движения.

Основной целью программы является приобщение учащихся к миру танца, воспитание любви и интереса к танцу, формирование пластики движений, их выразительности.

Основные задачи:

Образовательные:

- 1.Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям танцевальным спортом и к здоровому образу жизни.
- 2.Развитие физических способностей, укрепление здоровья.
- 3.Формирование красивой походки, осанки, выразительность и чувство позы.

Развивающие:

- 1.Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, пластика движений).
- 2.Развитие внимания, памяти и воображения, выразительности танцевальных движений.

Воспитательные:

- 1.Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
- 2.Воспитание чувства прекрасного.
- 3.Воспитание культуры поведения и основ этикета.
- 4.Воспитание творческой активности и самостоятельности.

Основными формами тренировочной работы являются:

групповые занятия;
теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра видеозаписей, просмотра соревнований);
культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, концертах и смотрах.

Срок реализации программы **12 лет.**

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с тематическим планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий в год.

Расписание занятий групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.