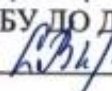


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
В.01.УП.01. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой 1 сентября 2025 г. (дата рассмотрения)	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой  С.Ю. Видяхина 1 сентября 2025 г. (дата утверждения)
---	---



Разработчик:

Осипова Ирина Анатольевна, преподаватель хореографических дисциплин высшей квалификационной категории

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- обоснование структуры программы учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- сведения о затратах учебного времени;
- годовые требования по классам.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценки;
- контрольные требования на разных этапах обучения.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам.

VI. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета В.01.УП.01. Специальная физическая подготовка (СФП) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 02.06.2021 № 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями "детская школа искусств", "детская музыкальная школа", "детская хоровая школа", "детская художественная школа", "детская хореографическая школа", "детская театральная школа", "детская цирковая школа", "детская школа художественных ремесел"»;

Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 22.10.2019 № 378-01.1-39-ОЯ «О направлении „Методических рекомендаций по организации и осуществлению образовательной деятельности при реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств“»;

Федеральные государственные требования, утвержденные приказом Министерства культуры Российской Федерации от 12.03.2012 № 158.

Учебный предмет В.01.УП.01. Специальная физическая подготовка неразрывно связан со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Знания, умения, навыки, приобретенные учащимися на СФП, активно применяются в уроках классического танца, народно-сценического танца и других.

Упражнения специальной физической подготовки не являются самостоятельным выразительным средством танца, как и средством технической подготовки учеников в экзерсисе классического танца. Они направлены на развитие таких специальных качеств, как: гибкость и сила, быстрота и ловкость, вестибулярная устойчивость, прыгучесть, общая выносливость.

Широта диапазона профессиональных возможностей учащихся зависит именно от совершенства развития вышеуказанных качеств.

Методы для наиболее глубокого, качественного и быстрого воспитания этих качеств хорошо известны специалистам таких видов спорта, как художественная и спортивная гимнастика, акробатика и другие. Специально разработанные методы и методики на основе опыта работы ведущих физиологов, спортивных врачей активно использовались при подготовке танцовщиков в своей работе такими мэтрами балета, как М. Бежар, И. Моисеев, М. Плисецкая, В. Васильев и др.

Система СФП, предложенная в настоящей программе, строится на планомерном целенаправленном подходе к воспитанию и развитию тех или иных физических качеств с учетом естественных возрастных физиологических особенностей их формирования.

За основу взята теория физического развития, созданная российской научной школой. В программу включен материал по акробатике, элементы которой все чаще встречаются в современных направлениях хореографии.

Акробатические элементы распределены по годам обучения на принципе от простого к сложному, с учетом параллельного развития специальных физических качеств для их выполнения.

Целесообразно вести, как отдельный предмет целенаправленную специальную физическую подготовку, которая позволяет добиваться более качественного и быстрого развития наилучшего уровня профессиональных данных.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы составляет 2 года.

3. **Объем учебного времени**, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию В.01.УП.01. Специальная физическая подготовка.

Таблица 1

Классы/количество часов Максимальная нагрузка (в часах)	7-8 классы	
	Количество часов (общее на 2 года)	
	66	
Количество часов на аудиторную нагрузку	33	33
Классы	7	8
Недельная аудиторная нагрузка	1	1

4. **Форма проведения учебных аудиторных занятий:** групповая, рекомендуемая продолжительность урока - 40 минут.

5. Цель и задачи учебного предмета В.01.УП.01. Специальная физическая подготовка

Цель: Обучение и базовое развитие специальных физических качеств, способствующих успешному освоению узко специфичных, технически сложных движений в области хореографического искусства.

Задачи:

укрепление здоровья и гармоничное развитие всех форм и функций организма обучающихся;

разносторонняя общая физическая подготовка;

овладение наипростейшими элементами акробатики;

развитие реакций на движущиеся объекты, координации движений;

воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности;

приобретение опыта формирования состояния психологической готовности, саморегуляции и мобилизации;

формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

6. Обоснование структуры программы учебного предмета В.01.УП.01. Специальная физическая подготовка

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимися.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение УП;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (самоанализ ребенка);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

8. Описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета В.01.УП.01. Специальная физическая подготовка

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Специальная физическая подготовка» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м., имеющие пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или линолеумное покрытие), зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента, аудио и видео аппаратуры;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

II. Содержание учебного предмета

1. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета В.01.УП.01. Специальная физическая подготовка

Таблица 2

Класс	7	8
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	1
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	33	33

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Специальная физическая подготовка» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет вариативной частью учебного плана.

2. Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений специальной физической подготовки.

В СФП требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- гибкость и сила;
- быстрота и ловкость;
- вестибулярная устойчивость;
- прыгучесть;
- общая выносливость.

7 класс (1 год обучения)

Цели и задачи:

- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- Специальная двигательная подготовка, развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, развитие реакций на движущийся объект, антиципаций и ориентации в пространстве; овладение наипростейшими элементами полуакробатики и акробатики;
- Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Всесторонняя и детальная соразмерная специальная физическая подготовка – развитие ловкости, гибкости, быстроты, силы;
- Овладение базовыми элементами акробатики;
- Базовая психологическая подготовка;
- Начальная теоретическая подготовка.

Раздел I. Равновесия

1. Стоя на правой (левой) ноге, вторая согнута вперед, вытянутой стопой у колена с опорой на всю стопу; на полупальцы.
2. Боковая затяжка с опорой на всю стопу; правая и левая с опорой на высокие полупальцы.
3. Передняя затяжка, правая и левая с опорой на всю стопу.
4. Наклоны назад до касания пятки опорной ноги противоположной (разноименной) рукой: а) опорная нога прямая, вторая вытянута вперед носком в пол, опорная нога на всей стопе; б) опорная нога на всей стопе и прямая, вторая согнута вперед, носок плотно (вытянутые пальцы) прижат к колену.
5. Задняя затяжка, захват махом за голень противоположной (разноименной) рукой с опорой на всю стопу.
6. Равновесие на всей стопе одной ноги, вторая вытянута вперед, в сторону, назад на 90 градусов.
7. Передняя, боковая, задняя затяжка на полупальцах.
8. Переднее, боковое, заднее равновесие: работающая нога на 135 градусов, с опорой на всю стопу и на полупальцы.

Раздел II. Шпагаты

1. Продольный шпагат: правый, левый.
2. Поперечный шпагат.
3. Складка вперед в продольном и поперечном шпагатах.

Раздел III. Мосты

1. Мост с опорой на стопы и кисти рук.
2. Мост на коленях с захватом голеностопных суставов (руки через верх).
3. Мост с опорой на ноги и предплечья.
4. Мост из упора присев с поворотом через 1 руку.
5. Опускание и поднимание в мост из положения лежа, ноги согнуты и на ширине плеч.
6. Опускание и поднимание в мост из положения стоя, ноги на ширине плеч.

Раздел IV. Упоры

1. Упор присев.
2. Упор лежа.
3. Упор углом, ноги выпрямлены.
4. Упор углом, ноги выпрямлены врозь.

Раздел V. Стойки

1. Стойка на лопатках.
2. Стойка на голове у опоры.
3. Стойка на руках у опоры.
4. Стойка на груди, ноги вместе вверх.
5. Стойка на голове.

Раздел VI. Вращательные упражнения

1. Перекат в сторону через поперечный шпагат.
2. Перекат, прогнувшись с коленей с опорой руками у груди.

Раздел VII. Кувырки

1. Кувырок из упора присев в группировке до упора присев:
 - а) в сед;
 - б) ноги врозь;
 - в) в стойку на лопатках;
 - г) со вставанием с колена на две ноги.
2. Кувырок из широкой стойки ноги врозь.
3. Кувырок из стойки на голове.
4. Кувырок прыжком.

Раздел VIII. Перевороты

1. Колесо вправо, влево.
2. Перекидка вперед и назад махом одной ноги и толчком другой.
3. Колесо через одну руку.
4. Рондат.
5. Разновидности перекидок вперед и назад.
6. Колесо с колен с опорой на предплечья.
7. Арабское колесо.

8. Колесо-переворот с колен с прохождением ног и туловища через горизонтальное положение с приземлением в сед.

8 класс (2 год обучения)

Цели и задачи:

- Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- Достижение высшего уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих нагрузок (вдвое превышающих обычные);
- Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
- Совершенствование базовой акробатической подготовки;
- Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния психологической готовности, саморегуляции и мобилизации.

Раздел I. Равновесия

1. Передняя затяжка, правая и левая с опорой на всю стопу.
2. Наклоны назад до касания пятки опорной ноги противоположной (разноименной) рукой:
 - а) опорная нога прямая, вторая вытянута вперед носком в пол, опорная нога на полупальцах;
 - б) опорная нога на полупальцах и прямая, вторая согнута вперед, носок плотно (вытянутые пальцы) прижат к колену.
3. Равновесие на всей стопе одной ноги, вторая вытянута вперед, в сторону, назад на 90°. Разновидности: корпус: наклонен горизонтально, вертикально вниз.
4. Боковое равновесие на высоких полупальцах, нога до 180°.
5. Равновесие в стойке на одной, вторая в шпагат. Разновидности: корпус выведен вперед (в сторону, назад) наклонен горизонтально, вертикально вниз. Опорная нога на всей стопе, на высоких полупальцах.
6. Наклоны назад до касания пятки опорной ноги противоположной (разноименной) рукой. Опорная нога на полупальцах и прямая, вторая делает мах в шпагат, опускаясь и поднимаясь одновременно с корпусом.

Раздел II. Шпагаты

1. Продольный шпагат: правый, левый с провисом.
2. Поперечный шпагат с провисом.
3. Затяжка назад в продольных шпагатах с захватом ноги противоположной (разноименной) рукой.

Раздел III. Мосты

1. Мост на одну ногу:
 - а) вторая согнута и прижата к колену;
 - б) другая выпрямлена вертикально вверх.
2. Ходьба в мостике.

Раздел IV. Упоры

1. Упор углом.
2. Упор на локтях «Крокодил».

Раздел V. Стойки

1. Стойка на предплечьях с различными положениями ног.
2. Разновидности стойки на предплечьях.
3. Стойка на руках.
4. Стойка на руках с поворотом.
5. Ходьба на руках.

Раздел VI. Вращательные упражнения

1. Перекат назад из стойки на лопатках через плечо.
2. Перекат из стойки на груди вперед через плечо.

Раздел VII. Кувырки

1. Кувырок из стойки на руках.
2. Лет-кувырок.
3. Разновидности кувырков из высоких стоек на ногах.
4. Твист-кувырок.
5. Кувырок назад через стойку на руках.
6. Кувырок назад в стойку на голове.

Раздел VIII. Перевороты

1. Разновидности перекидок вперед и назад.
2. Разновидности рондатов.
3. Колесо назад из седа.
4. Фляг.
5. Колпинское колесо.
6. Акробатические связки из переворотов.
7. Разновидности курбетов, полупереворотов, переворотов, сальто.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки учащихся является результатом освоения программы учебного предмета В.01.УП.01. Специальная физическая подготовка и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- навыки координаций движений;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении специальных физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие общей выносливости.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

I. Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации образовательной программы учебного предмета В.01.УП.01. Специальная физическая подготовка включает в себя текущий контроль успеваемости в течение учебного года. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры, нормативные тесты.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

В целях объективного определения специальной физической подготовленности и своевременного выявления недостатков в подготовке целесообразно регулярно (1 раз в год) проводить комплексное тестирование учащихся. Программа комплексного исследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности исследования проводить его рекомендуется в несколько этапов (дней).

Каждый тест оценивается по десятибалльной системе. Общий средний балл тестирования переводится по указанной таблице в пятибалльную систему и учитывается как результат обучения по учебному предмету В.01.УП.01. Специальная физическая подготовка.

ТАБЛИЦА НОРМАТИВНЫХ ТЕСТОВ

Таблица 3

Норматив	Требования	Сбавки (погрешности)
1. Складка. Наклон вперед, обхватив руками голени, в основной стойке – 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения.	Незначительные нарушения каждого требования – 0,5 балла, значительные – 1 балл, недодержка одного счета – 1 балл.
2. Мост с захватом за голеностопные суставы из И.П. – стойка, ноги на ширине плеч – 3 сек.	Одновременный и плотный захват двумя руками, ноги и руки прямые, держать без излишнего напряжения.	Незначительные нарушения каждого требования – 0,5 балла, значительные – 1 балл, недодержка одного счета – 1 балл.
3. Выкрут (перевод) палки (скакалки) назад, вперед в основной стойке.	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, кисти не касаются – 1 балл за каждые 5 см.
4-5. Продольный шпагат. Правая (левая) на гимнастической скамейке (25 см), держать – 5 сек.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без излишнего напряжения.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, отсутствие касания – 1 балл за каждые 5 см, недодержка одного счета – 1 балл.
6-7. Прямой шпагат (поперечный). Правая (левая) на гимнастической скамейке (25 см), держать – 5 сек.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, таз назад не уводить.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, отсутствие касания – 1 балл за каждые 5 см, недодержка одного счета – 1 балл.
8-13. Удержание ноги вперед, в сторону, назад правой (левой), стоя боком к опоре, держать – 5 сек (каждое положение с небольшим отдыхом после каждого теста).	Сохранять вертикальное положение, туловище вертикально без прогибаний, стопа выше головы, держать без излишнего напряжения.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, положение ноги ниже требуемого уровня – 1 балл за каждые 10 см, недодержка одного счета – 1 балл.
14-15. Высокое равновесие на полупальцах правой (левой), вторая согнута в колене, держать – 10 сек.	Сохранять точную форму равновесия на высоких полупальцах, держать без подпрыгиваний.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, недодержка 1 сек – 1 балл, подпрыгивание – 1 балл за каждое.
16. Координация. 3 кувырка вперед, затем в темпе стойка на полупальцах одной, другая согнута вперед, руки вверх, глаза закрыты, держать – 10 сек.	Принять стойку без задержки, стоять на высоких полупальцах держать без подпрыгиваний и покачиваний.	Незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл, недодержка 1 сек – 1 балл, подпрыгивание – 1 балл за каждое, покачивания – 0,5 балла.
17. Прыжок толчком двумя ногами, руки на поясе.	Высота – 52 см и выше с хорошей осанкой,	За каждый недостающий см – 0,5 балла, незначительные

	прямыми ногами, без колебательных движений, с приземлением на то же место	нарушения каждого требования – 1 балл, при нарушении последних двух требований попытка не засчитывается.
18. Разножки – 10 прыжков с разведением ног вперед-назад, толчком двумя и приземление тоже.	Высокий толчок и четкое мягкое приземление, амплитуда – шпагат с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми стопами, в одном темпе.	За каждый недостающий прыжок – 1 балл, незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл.
19. Отжимания в упоре лежа, 12 раз за 15 секунд.	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое без провиса.	За каждый недостающий раз – 1 балл, незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл.
20. Уголки: а) поднимание ног в висе на гимнастической стенке – 12 раз за 15 секунд ; б) лежа на полу – 15 раз за 20 секунд.	Ноги прямые, касание носками за головой вытянутыми стопами.	За каждый недостающий раз – 1 балл, незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл.
21. Прогибы назад лежа на животе – 12 раз за 15 секунд.	Руки соединены прямые, амплитуда – 135 градусов, вверх назад с опусканием на грудь.	За каждый недостающий раз – 1 балл, незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл.
22. Наклон назад в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, боком к опоре – 10 раз за 15 секунд.	До касания пятки разноименной ноги, с выпрямлением до вертикального положения.	За каждый недостающий раз – 1 балл, незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1 балл.

2. Критерии оценок

ШКАЛА ПЕРЕВОДА БАЛЛОВ В ОЦЕНКУ

Таблица 4

1 год обучения		2 год обучения	
Баллы	Оценка	Баллы	Оценка
6,2-6,5	2-	7,1-7,3	2-
6,6-6,8	2	7,4-7,6	2
6,9-7,2	2+	7,7-7,9	2+
7,3-7,6	3-	8,0-8,2	3-
7,7-8,0	3	8,3-8,5	3
8,1-8,4	3+	8,6-8,8	3+
8,5-8,8	4-	8,9-9,1	4-
8,9-9,2	4	9,2-9,4	4
9,3-9,6	4+	9,5-9,7	4+
9,7-10	5	9,8-10	5

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В процессе специальной физической подготовки различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфичных для данного вида деятельности, но так или иначе обуславливающих успех в этом роде деятельности.

ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП тесно зависит от специализации. СФП – это процесс развития физических качеств, узко специфичных для данного вида деятельности. Важно помнить, что существует обратная зависимость между возрастом учащихся и удельным весом средств ОФП. Чем младше дети, тем больше должен быть удельный вес ОФП. С ростом квалификации учащихся из года в год увеличивается удельный вес СФП и соответственно уменьшается ОФП.

С учетом вышесказанного содержание урока по СФП в учебных классах различного возраста следует строить так, чтобы наибольшее внимание уделялось развитию качеств, которые наилучшим образом поддаются развитию в этом возрасте.

Система СФП строится на планомерном целенаправленном подходе к воспитанию тех или иных качеств на всех этапах подготовки. Как показывает практика, наиболее эффективными являются следующие средства для каждого из указанных специальных физических качеств:

Гибкость воспитывается с помощью упражнений на растягивание. Растягивание сериями по 10-12 повторений в каждой с увеличением амплитуды в каждой серии. Для совершенствования пассивной гибкости используют тяжесть тела, резиновый жгут, растяжку с партнером, за счет усилий других групп мышц. Активная гибкость развивается во время маховых и пружинящих движений, а также при статических удержаниях грузов, вес которых не должен превышать 3% от веса тела занимающегося.

Ловкость воспитывают упражнения на расслабление, броски предметов на заданные расстояния с определенным временем полета, прыжки и перекаты на определенные расстояния, выполнение заданий с закрытыми глазами, прыжки на батуте в максимально быстром темпе, упражнения на ограниченной площади опоры.

Быстрота тренируется выполнением движений на определенных скоростях особенно в сложно координированных связках, комбинациях.

Выносливость развивают бег, плавание, игры, серии упражнений на максимальной скорости в заданный промежуток времени, обычные упражнения, но

выполняемые с легким отягощением, периодические изменения нагрузок в единицу времени.

Вестибулярная устойчивость совершенствуется с помощью элементов акробатики, прыжками на батуте, вращением на тренажерах в различных плоскостях резкими изменениями скорости и направления движения. Мышечная сила - важное качество для танцовщиков. Однако развивать его необходимо, по возможности не увеличивая мышечный рельеф, что является отрицательным моментом для эстетики сцены, особенно для танцовщиц. Поэтому следует помнить, что значительное увеличение мышечного рельефа дают упражнения, выполняемые в медленном темпе, особенно с большим отягощением. Именно их необходимо исключить из программы подготовки. Положительные результаты приносят упражнения, выполняемые в быстром темпе и с малым отягощением, серии прыжков. Хороший результат дает метод статических силовых напряжений, упражнения с резиновыми жгутами в быстром темпе (махи, домахи).

При организации образовательного процесса используются методы: наблюдение, убеждение, стимулирование, создание ситуации успеха для каждого ребенка.

Словесное объяснение преподавателя используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

Показ движений применяется преподавателем для передачи учащимся точности исполнения движений. Показ помогает ученикам технически правильно исполнить любое движение, упражнение, комбинации.

Для изучения или закрепления новых и сложных движений используется прием выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

VI. Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. - М.: «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2002.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение, 2006.
3. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности// Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 1985.
4. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М., 2000.
6. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. – М.: Физкультура и спорт. – 206 с.
7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика/ В.В. Козлов – Москва; ВЛАДОС, 2003.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». - М. ДРОФА 2006.
9. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания. М.; Просвещение, 2005.
10. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. «Медицина». М., 1972.
11. Перепелкин И.А. Программа. Специальная физическая подготовка (СФП). Саратов, 2004.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
13. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников М.: Просвещение, 1998.
14. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.-480 с.
15. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991.- 224 с.