

# Система

1. **Состав** – перечень элементов
2. **Структура** – принцип по которому были отобраны элементы
3. **Функциональность** – принцип по которому будет работать система (алгоритм)

# Танец

- **Танец** – это влияние музыки на разум и отражение души через возможности тела. *(Дж. Эффтедал)*
- 1. Музыка
- 2. Тело
- 3. Душа

# ТЕРМИНОЛОГИЯ

- Требования предъявляемые к терминам
  - 1. Доступность
  - 2. Точность
  - 3. Краткость
- Виды терминов
  - 1. Прямые
  - 2. Осмысленные
  - 3. Специальные

# Музыка

- Свойства музыкального звука
  - 1. Длительность
  - 2. Громкость
  - 3. Высота
  - 4. Тембр

# Тело

- **Физические качества**

- 1. Сила

- *Удар*
    - *Работа*

- 2. Скорость

- *Количество метров в секунду*
    - *Количество телодвижений в размер*

- 3. Ловкость

- *Точность в пространстве*
    - *Точность во времени*

- 4. Гибкость

- *Пластичность – свойство суставов*
    - *Эластичность – свойство мышц*

- 5. Выносливость

- *Как физический параметр*
    - *Как психологический параметр*

# Душа

- 1. Чувств
- 2. Образы
- 3. Воображение

## Цели:

1. Достижение наивысшего результата
2. Достижение физического совершенства

## Задачи:

1. Обучение
2. Воспитание
3. Физическое развитие

## Условия:

- |                                     |                                 |                            |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| 1. Материально-технические:         | 2. Организация процесса:        | 3. Организация контроля:   |
| а) материально-техническая база     | а) процесс обучения             | а) педагогический контроль |
| б) материально-технические средства | б) процесс воспитания           | б) врачебный контроль      |
| в) гигиенические условия            | в) процесс физического развития | в) самоконтроль            |

## Принципы:

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Принцип сознательности | 6. Принцип систематичности  |
| 2. Принцип активности     | 7. Принцип всесторонности   |
| 3. Принцип наглядности    | 8. Принцип прочности знаний |
| 4. Принцип постепенности  | 9. Принцип индивидуализации |
| 5. Принцип повторности    |                             |

## Методы и средства:

1. Словесные
2. Наглядные
3. Практические

## Упражнения

Ознакомление → Разучивание → Совершенствование

1. Общеразвивающие
2. Специальные
3. Из других видов сложно-координационных искусств

## Плотность нагрузки

Дополнительные занятия	Тренировочные занятия	Соревнования и выступления
------------------------	-----------------------	----------------------------

## Период

1. Подготовительный этап
2. Соревновательный этап
3. Заключительный этап

## Тренировочный цикл

## Круглогодичная подготовка

## Многолетняя подготовка

## РЕЗУЛЬТАТ

1. Овладение спортивной техникой
2. Овладение спортивной тактикой
3. Воспитание моральных и волевых качеств
4. Развитие физических качеств
5. Приобретение теоретических и практических знаний