

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