

УДК 796 (793.38)
ББК 75.1
О 66

Печатается по решению научно-методического совета Филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске.

Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / Составители: С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011. - с.

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с содержанием учебной программы по дисциплине специализации «Теория и методика танцевального спорта».

В пособии рассматриваются вопросы теории и методики танцевального спорта, излагаются принципы, средства и методы обучения спортивным танцам. Дается характеристика упражнений, рекомендуемых для развития физических способностей, и возможностей для занятий спортивными танцами.

Специальные главы посвящены истории становления и развития танцевального спорта, организации и проведения соревнований, а также комплексному контролю и учету работы по спортивным танцам.

Пособие предназначено для самостоятельной подготовки к итоговому междисциплинарному экзамену по дисциплине специализации «Теория и методика танцевального спорта».

Оглавление

Введение	6
Глава 1. Общая характеристика спортивных бальных танцев	7
Глава 2. Организационная структура управления спортивными танцами	10
Глава 3. История развития танцевального спорта	11
3.1. История бальных танцев	11
3.2. История развития танцевального спорта в Приангарье	12
3.3. Возникновение соревновательной деятельности	13
Глава 4. Характеристика латиноамериканских танцев	14
4.1. Латиноамериканский танец <i>самба</i>	15
4.2. Латиноамериканский танец <i>ча-ча-ча</i>	17
4.3. Латиноамериканский танец <i>румба</i>	17
4.4. Латиноамериканский танец <i>джайв</i>	19
4.4. Латиноамериканский танец <i>пасодобль</i>	20
Глава 5. Характеристика танцев европейской программы	21
5.1. Европейский танец <i>танго</i>	23
5.2. Европейский танец <i>венский вальс</i>	24
5.3. Европейский танец <i>медленный фокстрот</i>	26
5.4. Европейский танец <i>квикстеп (быстрый фокстрот)</i>	27
5.5. Европейский танец <i>медленный вальс</i>	28
Глава 6. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивным танцам	29
6.1. Причины травматизма и способы его предупреждения	30
6.2. Травмы опорно-двигательного аппарата и их профилактика на занятиях танцами	31
6.3. Требования к местам проведения занятий	34
6.4. Врачебный контроль и самоконтроль	35
Глава 7. Основы обучения танцевальным движениям	37
7.1. Теоретические и методологические основы обучения танцевальным движениям	37
7.2. Танцевальные способности в овладении техники спортивных танцев	38

7.3. Обучение танцевальным движениям	38
7.3.1. Ознакомление с изучаемым движением, создание о нем предварительного представления	39
7.3.2. Разучивание движения	39
7.3.3. Закрепление и совершенствование техники исполнения танцевальных движений	41
7.4. Практическая реализация принципов дидактики при обучении спортивным бальным танцам	41
7. 5. Методы, приемы и условия обучения спортивным танцам ..	42
7.6. Пошаговая программа обучения спортивным бальным танцам	45
Глава 8. Основы спортивной тренировки в танцевальном спорте	45
8.1 Цели и задачи спортивной тренировки в танцевальном спорте	45
8.2. Средства спортивной тренировки в спортивных танцах	47
8.3. Методы спортивной тренировки	51
8.4. Принципы спортивной тренировки	52
8.5. Факторы, определяющие тренировочный эффект занятий спортивными танцами	54
8.6. Физические качества и их воспитание	59
Глава 9. Основы построения процесса спортивной подготовки танцоров	64
9.1. Построение многолетнего процесса подготовки в танцевальном спорте	64
9.2. Структура микроцикла и его характеристика в спортивных танцах	64
9.3. Структура мезоцикла и его характеристика в спортивных танцах	65
9.4. Структура макроцикла и его характеристика в спортивных танцах	67
9.5. Построение тренировочного занятия	67
Глава 10. Комплексный контроль и учет работы по спортивным танцам	69
10.1. Контроль и учет результатов учебно-тренировочной работы	69

10.1.1. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся спортивными танцами	70
10.1.2. Тестирование физической подготовленности	75
10.1.3. Контроль танцевальной подготовленности детей	75
10.2. Педагогический контроль за проведением тренировочных занятий по спортивным танцам	77
Глава 11. Организация и проведение соревнований по спортивным танцам	86
11.1. Педагогическое и агитационное значение соревнований	86
11.2. Виды и характеристика турниров	86
11.3. Документы, необходимые для проведения соревнований	89
11.4. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	90
11.5. Подготовка и проведение соревнований по танцевальному спорту	93
11.6. Основы судейства соревнований	97
11.7. Подготовка судей	98
Библиографический список	102