

45.69  
П90

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. В. Путинцева

**ТЕХНОЛОГИЯ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

Омск 2018

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. В. Путинцева

**ТЕХНОЛОГИЯ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

Учебно-методическое пособие



Омск 2018

**Рецензенты:**

**Т. В. Сабанцева**, канд. пед. наук,  
доцент кафедры хореографии ОмГУим. Ф. М. Достоевского;

**Е. А. Поздеева**, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики  
гимнастики и режиссуры СибГУФК.

**Путинцева, Е. В.**

Технология начальной подготовки в танцевальном спорте :  
учебно-методическое пособие / Е. В. Путинцева. – Омск : Изд-во  
СибГУФК, 2018. – 172 с.

ISBN 978-5-91930-106-6

В учебно-методическом пособии описаны основы теории и методики начальной подготовки в танцевальном спорте, дополненные сведениями о структуре основных видов подготовки начинающих танцоров. Рассмотрены последовательность формирования основных компонентов подготовленности и средства их педагогического контроля в тренировочном процессе.

Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» для дисциплин «Профессионально-спортивное совершенствование», «Теория и методика избранного вида спорта», «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта».

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета СибГУФК

Фото на обложке: Матвей Осетров и Ева Германн, победители  
первенства Омской области по танцевальному спорту 2018 г.,  
финалисты Russian Open DanceSport Championships (ROC) 2018 г.

ISBN 978-5-91930-106-6

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2018

© Путинцева Е. В., 2018



214934

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I. СТРУКТУРА ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	6
1.1. Специфическое содержание начальной подготовки юных танцоров	6
1.2. Особенности соревновательной деятельности на этапе начального обучения юных танцоров	10
1.3. Состав структуры видов подготовки в танцевальном спорте	12
1.4. Компоненты технической подготовки танцоров	15
1.5. Компоненты специально-двигательной подготовки	19
1.6. Компоненты физической подготовки танцоров	23
1.7. Компоненты тактической подготовки в танцевальном спорте	26
1.8. Особенности психологической подготовки юных танцоров	28
ГЛАВА II. ТЕХНОЛОГИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ	31
2.1. Порядок применения серий учебных заданий в процессе начальной подготовки	31
2.2. Содержание серий учебных заданий в процессе технической, тактической и психологической подготовки (1–3 серии)	39
2.2.1. «Музыкальность и ритмичность» (первая серия учебных заданий, подготовительная игровая часть)	39
2.2.2. «Музыкальность и ритмичность» (первая серия учебных заданий, основная часть)	45
2.2.3. «Хореографичность» (вторая серия учебных заданий)	51
2.2.4. «Тактическое мышление и самоанализ» (третья серия учебных заданий)	58
2.3. Содержание серий учебных заданий в процессе специально-двигательной подготовки (4–6 серии)	65
2.3.1. «Точность движений» (четвертая серия учебных заданий)	65
2.3.2. «Координация движений» (пятая серия учебных заданий)	77
2.3.3. «Вестибулярная устойчивость» (шестая серия учебных заданий)	87
2.4. Содержание серий учебных заданий в процессе физической подготовки (7–9 серии)	94

2.4.1. «Статическая выносливость» (седьмая серия учебных заданий)	94
2.4.2. «Быстрота» (восьмая серия учебных заданий)	100
2.4.3. «Гибкость» (девятая серия учебных заданий)	106
<b>ГЛАВА III. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ЮНЫХ ТАНЦОРОВ</b>	<b>116</b>
3.1. План-график приоритетного формирования двигательных навыков	116
3.2. Методические рекомендации к проведению учебных заданий	121
<b>ГЛАВА IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ТАНЦОРОВ</b>	<b>125</b>
4.1. Контроль технической подготовленности	125
4.1.1. Компонент «Музыкальность»	125
4.1.2. Компонент «Хореографичность»	126
4.2. Контроль специально-двигательной подготовленности	128
4.2.1. Компонент «Координация»	128
4.2.2. Компонент «Вестибулярная устойчивость»	133
4.2.3. Компонент «Мышечно-суставная чувствительность»	134
4.3. Контроль физической подготовленности	135
4.3.1. Компонент «Статическая и динамическая выносливость»	135
4.3.2. Компонент «Скоростно-силовые качества»	137
4.3.3. Компонент «Гибкость»	138
4.4. Контроль тактической подготовленности	140
4.4.1. Компонент «Модели поведения в соревновательной деятельности, вариативность»	140
4.5. Контроль психологической готовности к соревновательной деятельности	141
4.5.1. Компонент «Самооценка соревновательной возможности»	141
4.6. Комплексный педагогический контроль подготовленности начинающих танцоров	148
<b>ГЛОССАРИЙ</b>	<b>152</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>155</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>163</b>