

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА МИСТЕЦТВОЗНАВСТВА**

ХОРЕОГРАФІЯ В СПОРТІ

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

дисципліни підготовки бакалаврів

(рівень вищої освіти)

галузь знань 02 Культура і мистецтво

(шифр і назва напрямку)

спеціальності 024 Хореографія

(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Хореографія в спорті» для студентів
ФПО спеціальності 024 Хореографія

8 семестр (денна форма навчання), 9 семестр (заочна форма навчання)

Розробник: професор, канд. пед. наук Сосіна В.Ю.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол від «30» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

(підпис)

(Сосіна В.Ю.)
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

Програма вивчення навчальної дисципліни «Хореографія в спорті» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 024 Хореографія.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні, організаційні і методичні основи хореографічної підготовки спортсменів у видах спорту зі складною координацією.

Міждисциплінарні зв'язки: загальна теорія підготовки спортсменів, педагогіка, психологія, анатомія людини з основами морфології, фізіологія людини і фізіологія рухової активності, психологія творчої діяльності, основи педагогічної майстерності, теорія та методика викладання хореографічних дисциплін, іноземна мова за професійним спрямуванням, тренаж і партерний тренаж та інші.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Значення і особливості хореографічної підготовки в спорті;
2. Характеристика засобів хореографічної підготовки;
3. Види і методика проведення уроків хореографії;
4. Планування й контроль в процесі хореографічної підготовки спортсменів;
5. Методика складання композицій у різних видах спорту.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання дисципліни є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку тренера-хореографа в різних видах спорту.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни «Хореографія в спорті» :

1. Дати студентам уявлення про значення, особливості, завдання і засоби хореографії в спорті.
2. Сприяти опануванню технікою виконання і методикою навчання хореографічним вправам, а також розвитку музикальності і виразності рухів в спорті.
3. Сприяти вихованню у студентів вмінь і навичок складання довільних композицій, проведення уроку хореографії з урахуванням специфіки виду спорту.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати : теоретичні, організаційні і методичні основи хореографічної підготовки в спорті.

вміти : планувати, організовувати та проводити тренувальні заняття з хореографії зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації у різних видах спорту зі складною координацією, які пов'язані з культурою рухів.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години 3,0 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Лекції - 20 год.; практичні заняття - 24 год.; самостійна робота студентів - 38 год.; семінарські заняття - 8 год.; всього 90 годин (денна форма навчання) і лекцій - 6 год.; практичні заняття – 10 год.; самостійна робота 74 год.; всього 90 годин (заочна форма навчання)

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. Значення, особливості, мета і засоби хореографічної підготовки у спорті.

Тема 1. Значення, особливості, мета і завдання хореографії в спорті

Історичні аспекти виникнення хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Внесок Ф. Дальсарта, Е. Далькроза, Ж. Демені, А. Дункан у розвиток спортивного напрямку хореографії. Інтеграція спорту і хореографічного мистецтва. Значення хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Особливості та відмінності занять хореографією у спорті та різних видах хореографічного мистецтва.

Мета хореографічної підготовки. Значення виховання культури рухів, виразності та артистичності для досягнення майстерності у техніко-естетичних видах спорту. Сучасні тенденції розвитку техніко-естетичних видах спорту у світлі хореографічної підготовки спортсменів. Завдання, що вирішуються у процесі хореографічної підготовки спортсменів.

Тема 2. Засоби хореографічної підготовки в спорті

Засоби класичного танцю та їх значення в підготовці спортсменів. Засоби народно-сценічного танцю. Місце і роль засобів бального, сучасного танцю. Класифікація стрибків, поворотів, нахилів і рівноваг як специфічних засобів хореографії в спорті. Елементи вільної пластики.

Тема 3. Особливості техніки виконання і методики навчання стрибкам, поворотам, рівновагам

Техніка виконання і методика навчання різним видам поворотів. Техніка виконання і методика навчання поворотам. Техніка виконання і методика навчання різним видам стрибків. Техніка виконання і методика навчання елементам вільної пластики.

Змістовий модуль 2. Види і методика проведення уроків хореографії в спорті.

Тема 4. Методика проведення уроків хореографії різного спрямування в спорті

Види уроків хореографії в залежності від педагогічних завдань. Особливості проведення уроків в залежності від засобів, що використовуються. Види уроків хореографії в залежності від місця проведення. Характеристика змішаних видів уроків.

Особливості хореографії на колоді. Постава та її значення під час виконання вправ на колоді. Види і техніка виконання пересувань по колоді. Екзерсис на колоді. Техніка виконання і методика навчання простим і складним поворотам. Стрибкові вправи на колоді, техніка і методика навчання. Методика складання вправ на колоді.

Структура уроку хореографії різного спрямування. Місце хореографії у навчально-тренувальному процесі у техніко-естетичних видах спорту. Методичні особливості проведення хореографії зі спортсменами: хореографічна розминка, урок хореографії (одно-, двох-, трьох- частинні форми

уроків). Урок імпровізації та його методика. Місце хореографії у заключній частині уроку.

Тема 5. Методика проведення уроків хореографії на різних етапах спортивної підготовки.

Мета, завдання і особливості занять хореографією на етапі початкової підготовки. Значення і завдання хореографічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки. Методика проведення уроків хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки. Значення і методика хореографічної підготовки зі спортсменами старших розрядів.

Тема 6. Планування та контроль в процесі хореографічної підготовки в спорті.

Місце хореографічної підготовки у підготовчому періоді спортивного тренування у техніко-естетичних видах спорту. Завдання хореографічної підготовки у змагальному періоді. Роль тренера-хореографа в процесі підготовки спортсменів до змагань і під час їх проведення. Планування хореографічної підготовки у перехідному періоді річного циклу, завдання періоду. Контроль за хореографічною підготовленістю спортсменів, види контролю.

МОДУЛЬ 2

Змістовний модуль 3. Методика складання композицій у різних видах спорту.

Тема 7. Значення музичного супроводу на уроках хореографії зі спортсменами. Музика і виразність рухів.

Підбір музичного супроводу для уроків хореографії зі спортсменами. Вимоги до музичного супроводу (ритмічність, відповідність віку і підготовленості, характер музики, оновлення музичного матеріалу тощо). Виховання виразності та артистизму на уроках хореографії. Засоби виховання виразності. Види виразності та способи їх прояву. Залежність між технічною підготовленістю та виразністю спортсменів.

Тема 8. Методика складання довільних вправ у різних видах спорту.

Етапи складання довільних вправ в спорті. Закони композиції та їх інтерпретація в спорті. Види композицій. Способи розміщення елементів спорту і хореографії в композиціях. Способи складання довільних композицій.

3. Рекомендована література

Базова:

1. Бегак Д. О хореографии в спортивной гимнастике / Гимнастика. Ежегодник, вып.2. – Москва: Физкультура и спорт, 1979.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Учебное пособие.– Л.:Искусство,1980.
3. Габриелова Е. О хореографической разминке /Гимнастика. Ежегодник, вып.1. – Москва: Физкультура и спорт, 1975.
4. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Киев: Музыкальная Украина, 1983.

5. Захаров Р. Сочинение танца: Страницы педагогич. Опыта. – М.: Искусство, 1983.
6. Коренберг В. Упражнения на бревне. Гимнастическое многоборье. – Москва: Физкультура спорт, 1976.
7. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Ленинград: Искусство, 1981.
8. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. М.- Л.: Искусство, 1986.
9. Лисицкая Т. Методика составления вольных упражнений в женской спортивной гимнастике / Гимнастика. Ежегодник, вып.1.- Москва: Физкультура и спорт, 1976
10. Лисицкая Т., Заглада В. Вольные упражнения женщин. – Москва: Физкультура и спорт, 1977.
11. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – Москва: Физкультура и спорт, 1984.
12. Миловзорова М. Анатомия и физиология человека. Учебник для хореографических училищ. – Москва: Медицина, 1972.
13. Морель Ф. Хореография в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1971.
14. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
15. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. – Москва: Всероссийское театральное общество, 1972.
16. Танцы. Начальный курс / Л.Смит; пер. с англ. Е.Опрышко. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001.
17. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1986.
18. Хореографическая подготовка в спорте / Методические рекомендации. Составители Бирюк Е., Овчинникова Н. – Киев: КГИФК, 1990.
19. Шипилина И. Хореография в спорте. – Ростов на Дону: Феникс, 2004.
20. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. Грациозо Чеккетти; пер. с итал. – М.: Астрель, 2007.
21. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Л.: Музыка, 1968.

Допоміжна:

1. Балет. Уроки: Иллюстр. Руководство по официальной балетной программе/ Пер. с англ. С.Ю.Бардиной. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Бирюк Е. Художественная гимнастика. – Киев: Радянська школа, 1981.
3. Богданова Л. Специализированная техническая подготовка гимнасток на бревне / Гимнастика. Ежегодник, вып.2.- Москва: Физкультура и спорт, 1983.
4. Вейдер С. Боди-балет. 15 минут в день.- Ростов н/ Д.: Феникс, 2006.
5. Гавердовский Ю. Техника гимнастических упражнений. – Москва: Терра-спорт, 2002.
6. Зуев Е. Волшебная сила растяжки. - Москва: Советский спорт, 1990.
7. Колтановский А. Элементы вольных упражнений. – Москва: Физкультура и спорт, 1968.

8. Методика проведения урока хореографии в спортивной гимнастике. Учебное пособие ГЦОЛИФК. – Москва, 1980.
20. Методические рекомендации по спортивной гимнастике. Республиканский научно-методический комитет по физкультуре и спорту. – Киев, 1978.
23. Пеганов Ю., Березина Л. Позвоночник гибок – тело молодо. – Москва: Советский спорт, 1991.
25. Спортивная гимнастика (женщины). Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – Москва, 1980.

Інформаційні ресурси інтернет

Відеоматеріали: хореографічна підготовка в художній і спортивній гімнастиці, акробатиці, фігурному катанні синхронному плаванні (матеріали YouTube) .

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.
5. Складання спортивних композицій.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Іспит (8 семестр денна форма, 12 семестр – заочна форма навчання).

5. Засоби діагностики успішності навчання

- Опитування на семінарських заняттях;
- Виконання практичних вимог;
- Виконання самостійної роботи (постановка спортивної композиції);
- Матеріали самопідготовки;
- Поточний залік;
- Підсумковий екзамен.

Екзаменаційні вимоги

1. Мета хореографічної підготовки в спорті.
2. Основні завдання хореографічної підготовки на етапі початкової підготовки.
3. Завдання хореографічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки спортсменів.
4. Завдання хореографічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів.
5. Завдання хореографічної підготовки спортсменів старших розрядів.
6. Питома вага і завдання хореографічної підготовки в підготовчому, змагальному і перехідному періоді річного циклу тренувального процесу спортсменів.
7. Основні засоби хореографічної підготовки в спорті.
8. Характеристика рухів класичного танцю як засобу ХП в спорті.

9. Послідовність вправ класичного екзерсису на уроці хореографії зі спортсменами.
10. Класифікація та коротка характеристика видів рівноваг.
11. Класифікація та характеристика різновидів стрибків.
12. Класифікація та коротка характеристика видів поворотів. Основи техніки виконання.
13. Стадії виконання стрибків їх коротка характеристика.
14. Основи техніки виконання стрибків.
15. Характеристика рухів народно-сценічного танцю як засобу ХП спортсменів.
16. Елементи бальних танців, що використовуються у ХП спортсменів.
17. Елементи вільної пластики, які використовуються у ХП спортсменів.
18. Значення вправ на гнучкість. Методика виконання, основні правила і вимоги до вправ на розтягування.
19. Види уроків хореографії в спорті.
20. Характеристика видів уроків хореографії в залежності від завдань.
21. Види уроків хореографії в залежності від місця проведення уроку.
22. Характеристика видів уроків хореографії в залежності від засобів, що використовуються.
23. Партерні уроки хореографії, значення, особливості.
24. Переваги змішаних уроків хореографії.
25. Значення музики на уроках хореографії.
26. Музичний розмір, що використовується на уроках хореографії, під час проведення класичного екзерсису.
27. Виразність рухів як складова майстерності спортсменів.
28. Компоненти поняття «виразність рухів».
29. Індивідуальні особливості спортсменів під час підбору музики до вправ.
30. Вимоги, що пред'являються до вибору музичних творів для довільних композицій.
31. Основні етапи складання довільних композицій.
32. Основні правила розташування елементів і поєднань на спортивному майданчику, килиму.
33. Характеристика методів і прийомів складання довільних композицій.
34. Правила запису фонограми для довільних композицій.
35. Основні закони, які використовуються під час складання довільних вправ.