

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ХОРЕОГРАФІЯ В СПОРТІ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 02 Культура і мистецтво

(шифр і назва)

спеціальність: 024 Хореографія

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти та факультет підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

Ступінь вищої освіти: Бакалавр

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

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

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

Робоча 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

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 02 мистецтво		
	Спеціальність 024 Хореографія		
Модулів – 2		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		4-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		8-й	9-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3	Ступінь вищої освіти: бакалавр	20 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		32 год.	10 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		38 год.	74 год.
		Індивідуальні завдання: -	
Вид контролю: іспит			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

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.

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.

3. Програма навчальної дисципліни 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 (ІУ курс, 8 семестр). 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	С	П	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Значення, особливості, мета і засоби хореографічної підготовки у спорті												
Тема 1. Значення, особливості, мета і завдання хореографії в спорті	4	2	2	-	-		2	2				-
Тема 2. Засоби хореографічної підготовки в спорті	14	2	2	6	-	4	8	-	-	2		6
Тема 3. Особливості техніки виконання і методики навчання стрибкам, поворотам, рівновагам	12	2		4	-	6	12			2		10
Разом за змістовим модулем 1	30	6	4	10	-	10	22	2		4		16
Змістовий модуль 2. Види і методика проведення уроків хореографії												
Тема 4. Методика проведення уроків хореографії різного спрямування в спорті	12	2		4		6	12	2		2		8

Тема 5. Методика проведення уроків хореографії на різних етапах спортивної підготовки	14	2	2	4		6	12		2	2		8
Тема 6. Планування та контроль в процесі хореографічної підготовки в спорті	4	2				2	8					8
Разом за змістовим модулем 2	30	6	2	8	-	14	32	2	2	4	-	24
Модуль 2												
Змістовий модуль 3. Методика складання композицій у різних видах спорту												
Тема 7. Значення музичного супроводу на уроках хореографії зі спортсменами. Музика і виразність рухів	6	2	2	-		2	14					14
Тема 8. Методика складання довільних вправ у різних видах спорту	24	6		6		12	24	2		2		20
Разом за змістовим модулем 3	30	8	2	6		14	38	2	-	2	-	34
Усього годин	90	20	8	24		38	90	6		10	-	74

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Тема 1. Особливості і основні завдання хореографії в спорті	2	—
2	Тема 2. Засоби хореографічної підготовки в спорті	2	—
3	Тема 5. Методика проведення уроків хореографії на етапі початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та ін.	2	
	Разом	6	
Модуль 2			
4	Тема 7. Роль музики в вихованні виразності рухів. Засоби виховання виразності.	2	—
	Разом	8	

6. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин

з/п		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 2. Засоби хореографічної підготовки в спорті	6	2
2	Тема 3. Особливості техніки виконання і методики навчання стрибкам, поворотам, рівновагам	4	2
3	Тема 4. Методика проведення уроків хореографії різного спрямування в спорті	4	2
4	Тема 5. Методика проведення уроків хореографії на різних етапах спортивної підготовки	4	2
5	Тема 6. Планування та контроль в процесі хореографічної підготовки в спорті	-	-
6	Тема 7. Музика і виразність рухів	-	-
7	Тема 8. Методика складання довільних вправ у різних видах спорту	6	2
	Разом	24	10

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Значення, особливості, мета і завдання хореографії в спорті. Реферат «Особливості хореографії в спорті»		2
2	Тема 2. Засоби хореографічної підготовки в спорті. Конспект самопідготовки.	4	6
3	Тема 3. Особливості техніки виконання і методики навчання стрибкам, поворотам, рівновагам. Конспекти самопідготовки, відео матеріали.	6	8
4	Тема 4. Методика проведення уроків хореографії різного спрямування в спорті. Конспекти уроків різного спрямування.	6	8
5	Тема 5. Методика проведення уроків хореографії на різних етапах спортивної підготовки. Конспекти самопідготовки, відео матеріали, конспекти уроків.	6	8
9	Тема 6. Планування та контроль в процесі хореографічної підготовки в спорті. План-конспект проведення контрольного уроку з хореографії (підбір контрольних вправ з методикою оцінки), матеріали тестування хореографічної підготовленості.	2	8
10	Тема 7. Значення музичного супроводу на уроках хореографії зі спортсменами. Музика і виразність рухів. Матеріали самопідготовки. Конспект-роздум, реферат на тему: «Виразність, види, способи виховання»	2	14
11	Тема 8. Методика складання довільних вправ у різних видах спорту. План-схема вправ (композиції), запис музики (фонограма), відео матеріали.	12	20

	Разом	38	74
--	--------------	-----------	-----------

8. Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- 1) Матеріали самопідготовки;
- 2) Самостійні роботи: Підбір контрольних вправ для оцінки хореографічної підготовленості спортсменів різного віку;
- 3) План-схема довільних вправ (композиції), запис музики (фонограма), відео матеріали з різних видів спорту.

9. Методи контролю

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

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – іспит (8 семестр – денна форма; 10 семестр – заочна форма навчання).

10. 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.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль I

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота						Сума
	ЗМ 1			ЗМ 2			
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	
Денна (усього балів)	0-10	0-20	0-20	0-10	0-20	0-20	100
Опитування на семінарах	0-3	0-3	-	-	0-3	-	
Конспекти самопідготовки	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-5	
Практичні роботи	-	0-10	0-13	0-7	0-10	0-10	
Самостійні роботи	0-4	0-4	0-4	-	0-4	0-5	
Заочна (усього балів)	0-10	0-20	0-20	0-10	0-20	0-20	
Опитування на семінарах	0-3	0-5	0-5	0-5	0-10	-	
Конспекти самопідготовки	0-3	0-10	0-10	0-5	0-10	0-10	
Практичні роботи	-	-	-	-	-	0-10	
Самостійні роботи	0-4	0-5	0-5	-	-	-	

Модуль 2

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота Змістовний модуль 3						Підсумковий тест (іспит)	Сума
	T7	T8						
Денна форма	25	25						
Опитування на семінарах	0-2	0-2					50	100
Конспекти самопідготовки	0-2	0-2						
Практичні роботи	0-15	0-15						
Самостійні роботи	0-6	0-6						
Заочна (усього балів)	25	25						
Опитування на семінарах	0-2	0-2						
Конспекти самопідготовки	0-2	0-2						
Практичні роботи	0-15	0-15						
Самостійні роботи	0-6	0-6						

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

МОДУЛЬ 1

Змістовний модуль 1. Значення, особливості, мета і завдання хореографії в спорті.

Теми та зміст семінарських занять

Тема 1. Особливості і основні завдання хореографії в спорті 2 год.
Тема 2. Засоби хореографічної підготовки в спорті 2 год.
Тема 5. Методика проведення уроків хореографії на етапі початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та ін. 2 год.
Разом 6 год.
Модуль 2
Тема 7. Роль музики в вихованні виразності рухів. Засоби виховання виразності. 2 год.

Тема 1. Особливості і основні завдання хореографії в спорті (2 год)

Завдання для заняття-диспути: Виділити особливості і завдання занять хореографічним мистецтвом і видами спорту зі складною координаційною структурою (техніко-естетичних), обґрунтувати свою відповідь, підсилюючи це прикладами. Підібрати відео-матеріал для підтвердження фактами.

Тема 2. Засоби хореографічної підготовки в спорті (2 год.)

Виділити основні засоби хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, порівняти їх з практикою занять хореографічним мистецтвом. Проаналізувати нормативно-правові документи (програми для ДЮСШ, ШВСМ, СДЮСШОР з різних техніко-естетичних видів спорту на предмет використання завобів ХП, часу на їх вивчення на різних етапах підготовки спортсменів). Підготувати частину заняття, присвячену вивченню стрибків (стрибкова підготовка), поворотів (поворотна підготовка), підібрати підготовчі та підвідні вправи, знати методику навчання.

Тема 5. Методика проведення уроків хореографії на етапі початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та ін. (2 год.).

Підібрати хореографічні вправи та скласти екзерсис під музику (біля опори, посеред залу, в партері, адажію, аллегро і т.д.) для спортсменів різного віку і підготовленості, у різних техніко-естетичних видах спорту.

☞ нумерацію занять вказано для студентів денної форми навчання

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 3.

Теми та зміст семінарських занять

Тема 7. Роль музики в вихованні виразності рухів. Засоби виховання виразності

Підготувати музичний уривок (1,30 -2 хв.), описати його характер, настрій, розмір і т.д., скласти етюд, використовуючи жести-символи і виразні пози, вивчити з групою, обговорити постановку.

13. Рекомендована література

Основна

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.

14. Інформаційні ресурси інтернет

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