

Теми практичних занять з дисципліни «Хореографія в спорті» для студентів 4 курсу факультету педагогічної освіти спеціальності 024 Хореографія

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Схема класичного тренажу в спорті. Техніка виконання і методика навчання. Особливості класичного тренажу в спорті.	2
2	Засвоєння різновидів поворотів	2
3	Особливості виконання статичних і динамічних рівноваг.	2
4	Особливості техніки виконання стрибків в спорті.	2
5	Рухи народно-сценічного танцю	2
6	Елементи бальних танців	2
7	Рухи вільної пластики	2
8	Вправи на розтягування	4
	Разом	18

Тема № 1. Схема класичного тренажу в спорті. Техніка виконання і методика навчання. Особливості класичного тренажу в спорті (2 год.).

У результаті вивчення теми студенти повинні *знати*: особливості побудови і техніки виконання класичного екзерсису в спорті, *вміти* підбирати основні засоби класичного тренажу в залежності від підготовленості спортсменів і вимог виду спорту.

Завдання:

1. Вивчити класичний екзерсис для дітей етапу попередньої базової підготовки біля опори.
2. Детально розібрати техніку виконання і особливості положень рук і позицій ніг, їх відмінності у спорті і балеті.
3. Засвоїти методику навчання основним елементам (розподільний і цілісний метод, показу і розказу, метод виправлення помилок).

Тема 2. Засвоєння різновидів поворотів (2 год.).

У результаті вивчення теми студенти повинні **знати**: види поворотів у спорті, їх класифікацію, техніку виконання і методику навчання **вміти** виконувати повороти різної ступені складності.

Завдання:

1. Розібрати класифікацію поворотів на практиці.
2. Вивчити різні повороти (на двох ногах, на одній, на різних частинах тіла).
3. Оволодіти правильною технікою виконання поворотів.
4. Оволодіти методами виправлення помилок.
5. Вдосконалити техніку виконання поворотів.

Тема 3. Особливості виконання статичних і динамічних рівноваг (2 год.).

У результаті вивчення теми студенти повинні **знати**: види рівноваг у спорті, їх класифікацію, техніку виконання і методику навчання **вміти** виконувати рівноваги різної ступені складності.

Завдання:

1. Розібрати класифікацію рівноваг на практиці.
2. Вивчити різні види рівноваг (на двох ногах, на одній, на різних частинах тіла).
3. Оволодіти правильною технікою виконання рівноваг.
4. Оволодіти методами виправлення помилок.
5. Вдосконалити техніку виконання рівноваг.

Тема 4. Особливості техніки виконання стрибків в спорті (2 год.).

У результаті вивчення теми студенти повинні **знати**: види стрибків у спорті, їх класифікацію, техніку виконання і методику навчання **вміти** виконувати стрибки різної ступені складності.

Завдання:

1. Розібрати класифікацію стрибків на практиці.

2. Вивчити різні види стрибків (на двох ногах,поштовхом однією з приземленням на одну, дві ноги; поштовхом двома з приземленням на одну або дві ноги, з поворотами, широкі стрибки, комбіновані стрибки).

3. Оволодіти правильною технікою виконання стрибків.

4. Оволодіти методами виправлення помилок.

5. Вдосконалити техніку виконання стрибків.

Тема 5 і 6 вивчається у рамках відповідних дисциплін.

Тема 7. Рухи вільної пластики (2 год.)

У результаті вивчення теми студенти повинні **знати**: види елементів вільної пластики (різновиди ходьби, бігу, хвилі, помаху, розслаблення) спорту, їх класифікацію, техніку виконання і методику навчання **вміти** виконувати їх, поєднувати з елементами різних структурних груп.

Завдання:

1. Вивчити різновиди ходьби і бігу.

2. Вивчити хвилі і помаху різними частинами тіла.

3. Оволодіти правильною технікою виконання елементів вільної пластики.

4. Оволодіти методами виправлення помилок.

5. Вивчити способи виконання вправ на розслаблення.

Тема 8. Вправи на розтягування (4 год.)

У результаті вивчення теми студенти повинні **знати**: види розтягування спорту, правильну техніку виконання вправ на розтягування і методику виконання їх, **вміти** підбирати вправи для розтягування різних м'язових груп.

Завдання:

1. Підібрати вправи для розтягування різних груп м'язів.

2. Опанувати різновидами стретчингу (активний і пасивний).

3. Підібрати вправи для розвитку пасивної гнучкості.

4. Підібрати вправи і скласти комплекс для розвитку активної гнучкості.

5. Підібрати вправи для сумісного розвитку сили і гнучкості.

6. Провести спеціальну розминку перед розвитком гнучкості.

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 официальн. 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.

Форми контролю: Перевірка рефератів, конспектів, проведення занять за індивідуальними завданнями