

**Тематика практичних занять з дисципліни «Хореографія в спорті» для студентів 4 курсу ФФВ спеціальності 024 Хореографія**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Підготувати і провести з групою один з видів уроків хореографії з музичним супроводом	2
2	Методика проведення підготовчої, основної та заключної частини уроку.	2
3	Методика оцінювання техніки і артистизму під час виконання контрольних завдань	2
4	Складання і вивчення міні-етюдів на задану тему	4
5	Практичне опанування етапами та методикою складання довільних композицій.	4
6	Особливості техніки виконання вправ на колоді.	2
7	Проведення уроку хореографії для спортсменів різних видів спорту	2
	Разом	18

**Тема №1 (2 год.)**

**Підготувати і провести з групою один з видів уроків хореографії з музичним супроводом**

У результаті вивчення і проходження даної теми студенти повинні *знати*:

- види уроків хореографії,
- методику проведення різних видів уроків.

***Вміти:***

- підбирати навчальний матеріал, засоби і методи проведення уроків,
- розподіляти навантаження;
- організовувати групу;
- використовувати різні методи заохочення і стимулювання.

***Завдання:***

1. Провести урок навчального типу з групою початкової підготовки на основі класичного танцю;
2. Провести урок навчального типу з групою початкової підготовки на основі партерного екзерсису;
3. Провести урок навчального типу з групою початкової підготовки на основі стрибкової підготовки;

4. Провести урок навчального типу з групою попередньої базової підготовки на основі класичного екзерсису біля опори;
5. Провести урок навчального типу з групою попередньої базової підготовки на основі класичного екзерсису на середині залу;
6. Провести урок навчального типу з групою попередньої базової підготовки на основі партерного екзерсису;
7. Провести урок навчального типу з групою попередньої базової підготовки на основі українського народного танцю;
8. Провести урок навчального типу з групою попередньої базової підготовки на основі елементів вільної пластики.

## **Тема № 2. Методика проведення підготовчої, основної та заключної частини уроку (2 год.).**

У результаті вивчення і проходження даної теми студенти повинні *знати* методичні особливості проведення різних частин уроку, *вміти* підбирати засоби та методи їх проведення.

### ***Завдання:***

1. Провести підготовчу частину уроку зі студентами на прикладі розминки у художній гімнастиці, спортивній гімнастиці, спортивній аеробіці, фігурному катанні.
2. Проаналізувати основну частину навчально-тренувального заняття з дітьми різного віку в спорті (під час відвідування спортивних секцій з різних видів спорту).
3. Підібрати засоби і методи і провести заключну частину уроку для дітей 6-11 років у видах спорту зі складною координацією.

## **Тема № 3. Методика оцінювання техніки і артистизму під час виконання контрольних завдань (2 год.).**

У результаті вивчення і проходження даної теми студенти повинні *знати* способи оцінки техніки виконання елементів різних структурних груп, *вміти*

правильно оцінити техніку виконання поворотів, стрибків, рівноваг, нахилів, танцювальних зв'язок, артистизм виконання композиції.

***Завдання:***

1. Показати на прикладах правильну і помилкову техніку виконання елементів різних структурних груп,

2. Розібрати способи ліквідації помилок і визначити способи оцінювання якості виконання (збавки за можливі помилки).

Визначити способи виставлення оцінок бригади суддів «Техніка» і «Артистизм».

**Тема 4. Складання і вивчення міні-етюдів на задану тему (4 год.).**

У результаті вивчення і проходження даної теми студенти повинні *знати* способи складання невеликих музичних форм в спорті (зв'язки, комбінації, композиції), вміти логічно поєднувати елементи і зв'язки між собою, керуючись законами композиції, розвивати артистизм і виразність рухів у спортсменів.

***Завдання:***

1. Скласти комбінацію рухів з використанням елементів вільної пластики.

2. Скласти комбінацію рухів з використанням стрибків і елементів вільної пластики.

3. Скласти комбінацію рухів з використанням елементів народно-сценічного танцю і елементів акробатики.

4. Скласти комбінацію рухів з використанням елементів народно-сценічного танцю і стрибків.

5. Скласти етюд на задану тему з використанням елементів спорту.

6. Скласти етюд для спортсменів різного віку для розвитку артистизму.

7. На основі імпровізації скласти етюд на задану музичну тему.

**Тема 5. Практичне опанування етапами та методикою складання довільних композицій (4 год.).**

У результаті вивчення і проходження даної теми студенти повинні **знати** способи і методику складання довільних композицій у різних видах спорту, **вміти** логічно поєднувати елементи і зв'язки між собою, керуючись законами композиції, підбирати музичний супровід, komponувати музику, визначати тривалість окремих частин, правильно з'єднувати фрагменти між собою.

**Завдання:**

1. Визначити етапи складання композиції і послідовно пройти кожен з них.
2. Визначити характер і стиль музичного супроводу для даної категорії спортсменів.
3. Визначити фрагменти музичного супроводу і поєднати їх у цілісний твір (до 1хв. 30 с).
4. Підібрати елементи спорту різних структурних груп, визначити їх вартість.
5. Скласти і вивчити композицію. Удосконалити техніку і виразність.
6. Представити на занятті для оцінки іншими студентами з групи, викладачами на відкритому уроці.

#### **Тема 6. Особливості техніки виконання вправ на колоді (2 год.).**

У результаті вивчення і проходження даної теми студенти повинні **знати** методичні особливості проведення уроку хореографії на колоді, **вміти** підбирати засоби та методи їх проведення.

**Завдання:**

1. Розібрати і вивчити орієнтовний комплекс хореографії на колоді зі спортсменами 5-7 і 8-9 років (способи пересувань, елементи вільної пластики, найпростіші елементи класичного танцю, стрибки, повороти, рівноваги).
2. Вдосконалити і здати вивчений комплекс.

#### **Тема 7. Проведення уроку хореографії для спортсменів різних видів спорту (2 год.)**

У результаті вивчення і проходження даної теми студенти повинні **знати** методичні особливості проведення уроку хореографії у різних видах спорту зі складною координацією, **вміти** підбирати засоби та методи їх проведення.

### **Завдання:**

1. Перегляд навчально-тренувального заняття зі спортивної, художньої гімнастики, акробатики.

### **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., Дасвиль 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. Зувев 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.