

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

**МЕТОДИКА РОБОТИ СПОРТИВНОГО ХОРЕОГРАФА**  
(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**

дисципліни підготовки магістрів  
(рівень вищої освіти)

галузь знань 02 Культура і мистецтво  
(шифр і назва напрямку)

спеціальності 024 Хореографія  
(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Методика роботи спортивного хореографа» для студентів ФПО спеціальності 024 Хореографія 9 і 10 семестр (денна 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)

Навчальна програма «**Методика роботи спортивного хореографа**» для студентів факультету педагогічної освіти, рівень вищої освіти – другий (магістерський) спеціальність 024 «Хореографія»

„\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2019 року

Розробники:

к.п.н., проф..

Сосіна В.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол №   1   від “   30   ” серпня 2019 року

Завідувач кафедри: проф. канд. пед. наук Сосіна В.Ю.

\_\_\_\_\_  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2019 року

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Методика роботи спортивного хореографа» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності «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. Методика роботи спортивного хореографа на початкових етапах підготовки у видах спорту зі складною координацією;
2. Методика роботи спортивного хореографа зі спортсменами високої кваліфікації у видах спорту зі складною координацією;
3. Методика складання довільних композицій у різних видах спорту.

#### **1. 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.

**Основними завданнями вивчення дисципліни «Методика роботи спортивного хореографа» є:**

1. Ознайомити студентів з особливостями роботи спортивного хореографа.
2. Ознайомити з методикою роботи спортивного хореографа на різних етапах підготовки спортсменів у видах спорту зі складною координацією.
3. Сприяти вихованню у студентів вмінь і навичок проведення навчально-тренувальних занять і складання довільних композицій у різних видах спорту.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** теоретичні, організаційні, практичні та методичні особливості роботи спортивного хореографа.

**вміти:** планувати, організовувати та проводити тренувальні заняття з хореографії зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації у різних видах спорту зі складною координацією. Вміти складати довільні композиції та програми для спортсменів різного віку у різних видах спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин 4,0 кредитів ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

Лекції - 8 год.; практичні заняття - 38 год.; самостійна робота студентів - 70 год., семінарські заняття - 4 год.; всього 120 годин.

**Змістовий модуль 1 (5 курс, 9 семестр). Методика роботи спортивного хореографа на початкових етапах підготовки у видах спорту зі складною координацією**

***Тема 1. Методика роботи спортивного хореографа на етапі відбору і початкової підготовки у видах спорту зі складною координацією.***

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей та їх врахування під час занять хореографією та техніко-естетичними видами спорту. Вікові особливості та проблема ранньої спеціалізації в спорті та хореографії. Методичні особливості проведення занять хореографією у спортивних секціях. Головні завдання етапів. Роль тренера і хореографа на заняттях хореографією. Особливості проведення занять з дівчатками і хлопчиками. Роль музики у вихованні виразності та відчуття ритму.

***Тема 2. Методика роботи спортивного хореографа на етапі попередньої базової підготовки у видах спорту зі складною координацією.***

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей та їх врахування під час занять хореографією та техніко-естетичними видами спорту на етапі попередньої базової підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Основні завдання, що вирішує хореографія, значення систематичності проведення. Різновиди занять хореографією. Види контролю за хореографічною

підготовленістю. Основні засоби та методика проведення занять у різних періодах підготовки.

**Змістовний модуль 2 (5 курс, 10 семестр). Методика роботи спортивного хореографа зі спортсменами високої кваліфікації у видах спорту зі складною координацією.**

***Тема 3. Методика роботи спортивного хореографа на етапі спеціалізованої базової підготовки у видах спорту зі складною координацією***

Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості спортсменів та їх врахування під час занять хореографією та техніко-естетичними видами спорту на етапі спеціалізованої базової підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Завдання етапу. Види занять. Місце хореографічної підготовки у загальній системі спортивного удосконалення. Значення виховання виразності та артистичності засобами хореографії. Засоби відновлювальної підготовки та хореографія. Види контролю за хореографічною підготовленістю. Основні засоби та методика проведення занять у різних періодах підготовки.

***Тема 4. Методика роботи спортивного хореографа на етапі підготовки до вищих досягнень у видах спорту зі складною координацією***

Мета і завдання підготовки спортсменів. Засоби і методика проведення занять. Місце хореографії у загальній системі підготовки спортсменів. Методика виховання виразності. Значення композиційної підготовки. Виховання стабільності та надійності виконання хореографічних вправ.

**Тема 5. Особливості хореографічної підготовки у різних видах спорту.**

Особливості хореографічної підготовки спортивній та художній гімнастиці, спортивній акробатиці та аеробіці, фігурному катанні, синхронному плаванні та інших видах спорту. Методика проведення занять у різних видах спорту. Особливості складання екзерсису в залежності від вимог і тенденцій розвитку виду спорту. Врахування правил змагань в процесі ХП.

**Тема 6. Методика складання спортивних композицій у різних видах спорту**

Закони композиції, їх вирішення у спортивних композиціях. Відтворення законів композиції у найкращих спортивних постановках провідних

спортсменів у різних видах спорту. Ракурси, розміщення по спортивному майданчику. Роль спортивного хореографа у постановочній роботі.

Методика складання вільних вправ у спортивних видах гімнастики (спортивна, художня гімнастика, акробатика). Особливості побудови композиції у чоловіків (спортивна гімнастика), чоловічі групи, змішані пари, трійки в акробатиці. Методика побудови і поєднання елементів у спортивних бальних танцях. Методика побудови композицій у аеробіці, фітнесі, черлідінгу. Методика складання композиції у фігурному катанні.

### **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.

16. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. - учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 136 с.
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, екзерсисів, етюдів.

#### **КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ для заліку**

1. Назвіть особливості побудови і проведення розминки з елементами хореографії та партерної хореографії з початківцями.
2. Назвіть способи проведення розминки.
3. Методика оволодіння елементарними основами хореографії з початківцями-спортсменами.
4. Методика музично-ритмічного виховання з спортсменами на початковому етапі підготовки.
5. Методика підготовки і проведення свят, показових виступів, залікових змагань з початківцями.
6. Методика проведення індивідуальної та колективної хореографічної розминки.
7. Послідовність оволодіння елементами хореографії біля опори і на середині.
8. Методика складання уроків різного спрямування для спортсменів 9-11 років.
9. Методика складання і навчання танцювальним етюдам різного спрямування.
10. Що таке композиційна підготовленість?
11. Особливості і види хореографічної розминки на цьому етапі.
12. Методика складання уроків хореографії різного спрямування для спортсменів 12-15 років.
13. В чому полягає особливості планування хореографічної підготовки в залежності від календаря змагань.
14. Дайте характеристику методиці складання і навчання танцювальним етюдам різного спрямування.
15. Назвіть способи оволодіння основами сценічної майстерності у спортсменів 12-15 років.
16. В чому полягають особливості виховання виразності та артистизму у спортсменів на цьому етапі.
17. Методика індивідуальної роботи зі спортсменами, вдосконалення хореографічних елементів, способи ускладнення їх на етапі підготовки до вищих досягнень у видах спорту зі складною координацією
18. Виховання виразності, артистизму. Пантоміма, міміка, сценічна майстерність на етапі підготовки до вищих досягнень у видах спорту зі складною координацією
19. Композиційна підготовленість і способи її вдосконалення.
20. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією.
21. В чому особливості хореографічної підготовки у спортивній гімнастиці?
22. В чому особливості хореографічної підготовки у художній гімнастиці?
23. В чому особливості хореографічної підготовки в акробатиці
24. В чому особливості хореографічної підготовки у синхронному плаванні?
25. В чому особливості хореографічної підготовки у акробатичному рок-н-ролу, черлідінгу та ін.



26. Охарактеризуйте закони композиції та їх вирішення у спортивних композиціях.

27. Розкрийте способи відтворення законів композиції у найкращих спортивних постановках провідних спортсменів у різних видах спорту.

28. Яка роль спортивного хореографа у постановочній роботі.

29. Методика складання вільних вправ у спортивних видах гімнастики (спортивна, художня гімнастика, акробатика).

30. Особливості побудови композиції у чоловіків (спортивна гімнастика), чоловічі групи, змішані пари, трійки в акробатиці.

31. Методика побудови і поєднання елементів у спортивних бальних танцях.

32. Методика побудови композицій у аеробіці, фітнесі, черлідінгу.

33. Методика складання композиції у фігурному катанні.

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання**

Залік у 10 семестрі

##### **5. Засоби діагностики успішності навчання**

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

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання**

Залік у 10 семестрі.

##### **5. Засоби діагностики успішності навчання**

- Опитування на семінарських заняттях;
- Виконання практичних вимог;
- Виконання самостійної роботи (реферат);
- Матеріали самопідготовки;
- Поточний залік;
- Підсумковий залік.