

Залікові вимоги з дисципліни «Тренаж і партерний тренаж» для студентів

IV курсу факультету хореографії та мистецтвознавства

Тренаж і партерний тренаж як початкова форма хореографічної підготовки.

1. Розвиток природних даних, фізичних якостей, формування рухових вмінь і навичок.
2. Роль тренажу у розвитку основних фізичних якостей і фізичних здібностей, необхідних для професійної діяльності танцюрів (розгорнутість підйому, форми стопи, сили ніг, гнучкості, координації, вміння напружувати і розслабляти м'язи).
3. Класифікація вправ за анатомічною ознакою.
4. Класифікація вправ за видом фізичних якостей, що розвиваються.
5. Вправи на силу окремих м'язових груп.
6. Вправи на розвиток рухливості окремих суглобів.
7. Вправи на розвиток координації і міжм'язової координації.
8. Методика підбору вправ в залежності від педагогічних завдань.
9. Методика підбору вправ в залежності від виду занять, підготовленості, віку і статі учнів.
10. Послідовність виконання вправ, дозування навантаження, підбір музичного матеріалу.
11. Особливості проведення уроків з дітьми молодшого шкільного віку.
12. Особливості проведення уроків з дітьми середнього шкільного віку.
13. Особливості проведення уроків з дітьми старшого шкільного віку.
14. Стилі та напрямки партерного тренажу та тренажу та їх особливості в залежності від контингенту танцюрів.
15. Методика проведення тренажу і партерного тренажу зі спортсменами у складно координаційних видах спорту.

Література:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. «Респекс» «Люкси» Санкт-Петербург 1996. - 253с.
2. Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. - М., 1990. - 23 с.

3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.
 4. Бекина С.И. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 1983. - 214 с.
 5. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997. - 128 с.
 6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Пик Мономаш. 1997.- 104с.
 7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений. - М.: Академик. - 1998. - 224 с.
 8. Боген, М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5. – С. 18.
 9. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная газета, 1978. – 87 с.
 10. Зациорский, В.М. Физические качества / В.М. Зациорский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
 11. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1998, - 25с.
 12. Лях В.И.Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, 2, 2001. - с. 7-14.
- [://www.kazedu.kz/images/referats/a63/189813/7.png](http://www.kazedu.kz/images/referats/a63/189813/7.png)