

Теми семінарських занять з дисципліни «Хореографія в спорті» для студентів 4 курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Класифікація та характеристика стрибків і поворотів	2
2.	Класифікація та характеристика рівноваг. Особливості вестибулярної стійкості	2
3.	Техніка виконання і методика навчання вправам на розтягування	2
4.	Методика проведення уроку хореографії для спортсменів різного віку і рівня підготовленості	2
5.	Емоційний та технічний компонент виразності та їх розвиток в процесі занять хореографією.	2
	Разом	10

Тема №1. Класифікація та характеристика стрибків і поворотів (2 год.)

Завдання:

1. Розглянути, законспектувати і вивчити класифікацію стрибків.
2. Вивчити основи техніки виконання стрибків. Розглянути і описати на прикладі конкретного стрибка фази і стадії його виконання.
3. Описати техніку виконання і методику навчання (підготовчі і підвідні вправи) одного з обраних видів стрибка.
4. Розглянути, законспектувати і вивчити класифікацію поворотів.
5. 2. Вивчити основи техніки виконання поворотів. Розглянути і описати на прикладі конкретного повороту техніку його виконання.

Тема № 2. Класифікація та характеристика рівноваг. Особливості вестибулярної стійкості

Завдання:

1. 1. Розглянути, законспектувати і вивчити класифікацію рівноваг.
2. Вивчити основи техніки виконання рівноваг. Розглянути і описати на прикладі конкретної рівноваги техніку виконання.
3. Описати методику навчання (підготовчі і підвідні вправи) однієї з обраних видів рівноваг.
4. Дати приклади вправ, де необхідно проявити вестибулярну стійкість.
5. Описати методику розвитку вестибулярної стійкості, приклади вправ.
6. Скласти комплекс вправ для розвитку вестибулярної стійкості.

Тема № 3. Техніка виконання і методика навчання вправам на розтягування (2 год.)

Завдання:

1. Скласти комплекс вправ для розвитку рухливості у суглобах плечового поясу.
2. Скласти комплекс вправ для розвитку рухливості суглобів нижніх кінцівок.
3. Скласти комплекс вправ для розвитку рухливості суглобів хребта.

Тема № 4. Методика проведення уроку хореографії для спортсменів різного віку і рівня підготовленості (2 год.)

Завдання:

1. Дати характеристику кожного з етапів підготовки спортсменів. Завдання, методика хореографічної підготовки.
2. Підібрати засоби ХП для кожного з етапів.

Тема № 5. Емоційний та технічний компонент виразності та їх розвиток в процесі занять хореографією (2 год.)

Завдання:

1. Дати визначення виразності, її значення для досягнення майстерності в спорті.
2. Визначити засоби розвитку виразності.
3. Охарактеризувати емоційний та технічний компонент виразності, їх відмінності та спільні риси.
4. Скласти комплекс вправ арт-терапії для розвитку виразності у спортсменів різного віку.

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 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.