

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни «Підвищення хореографічної майстерності»
для студентів III курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія

**Розробив: доцент,
канд. наук з фіз. вих. Осадців Т.П.**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
хореографії та мистецтвознавства
Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.
Зав. кафедри: проф., к. п. н. _____ Сосіна В. Ю.

Львів 2019

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Заняття з дисципліни «Підвищення хореографічної майстерності» (ПХМ) спрямовані на підвищення хореографічної підготовленості студентів і одночасно на удосконалення необхідних викладачу-тренеру і хореографу знань, умінь і навичок, що необхідні йому для практичної секційної роботи.

Загалом на дисципліну ПХМ відведено 180 годин. З них: 120 годин – аудиторних; 60 годин – на самостійну роботу.

В програму включені теоретичний і практичний розділи.

Теоретичний розділ передбачає висвітлення питання організації і проведення занять; доповнення та уточнення умов показових виступів; планування та обліку тренувального процесу; режиму, харчування та гігієни спортсмена.

На практичних заняттях студенти оволодівають фігурами та елементами європейських та латиноамериканських спортивних (бальних) танців у відповідності з програмою занять, складають необхідну для тренувальної діяльності документацію, ведуть і аналізують щоденник тренування.

Для кращої організації навчального тренувального процесу дисципліна умовно розділена на два розділи: хореографічна майстерність і удосконалення педагогічної майстерності.

Мета викладання дисципліни - підвищення хореографічної підготовленості студентів і формування професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку викладачу-тренеру і хореографу.

Основні завдання дисципліни:

- удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо витривалості, швидко-силових якостей, активної гнучкості;
- удосконалення хореографічної підготовленості – підвищення якості виконання танцювальної хореографії і виконання всіх заданих танцювальних фігур;
- досягнення високого рівня функціональної підготовленості;

- удосконалення технічної майстерності студентів;
- удосконалення музично – рухової підготовленості, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей;
- удосконалення базової психологічної підготовки, надбання досвіду формування стану бойової готовності до виступів, самонастроювання і мобілізації;
- оволодіння методикою організації та проведення змагань і показових виступів з бальних танців;
- вивчити правила змагань зі спортивних (бальних) танців.

На основі вивченого матеріалу студент повинен:

ЗНАТИ:

1. Термінологію вправ та фігур бального танцю.
2. Техніку виконання вправ та фігур бального танцю.
3. Режим занять і регулювання навантаження при виконанні вправ та фігур бального танцю.
4. Правила змагань з спортивного (бального) танцю.
5. Особливості організації і проведення змагань з спортивного (бального) танцю.
6. Забезпечення місць та безпеки проведення занять бального танцю.
7. Планування та облік тренувального процесу.
8. Харчування та гігієну спортсмена.

УМІТИ:

1. Скласти необхідну для тренувальної діяльності документацію (щоденник тренування).
2. Виконати нормативи спеціальної фізичної підготовленості.
3. Виконати нормативи технічної підготовленості.
4. Виконати нормативи хореографічної підготовленості.
5. Виконати змагальні композиції з європейських та латиноамериканських танців.
6. Виправляти помилки індивідуально по ходу виконання вправ та фігур.
7. Взяти участь в організації і проведенні змагань з спортивних (бальних) танців.
8. Взяти участь у суддівстві змагань з спортивних (бальних) танців.

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

№ п/п	Розділи та теми	Загальна кількість	Практичні	Самостійна робота
1.	Техніка безпеки на заняттях з ПХМ (спортивний бальний танець).	2	2	
2.	Режим, харчування та гігієна спортсменів. Рекомендації по режиму дня танцюристів. Харчування, його значення у збереженні і зміцненні здоров'я. Поняття про калорійність їжі, енерговитрати при фізичних навантаженнях. Особиста гігієна, гігієна одягу і взуття.	2		2
3.	Планування, облік та контроль тренувального процесу. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Зміст і документи планування. Види обліку і контролю. Щоденник, його значення в процесі управління.	2		2
4.	Базова технічна підготовка. Вправи для оволодіння навиками правильної постави. Основні фігури 10 танців. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками.	10		10
5.	Хореографічні вправи. Демі-плеіє (півприсід) і гранд-плеіє (присід) у всіх позиціях у поєднанні з пор де бра (вправи для рук) та нахилами; батман тандю (виведення ноги на носок) і тандю жете (мах на 45°) у I та V позиціях у всіх напрямках; ронд де жамб пар тер і ан лер (колові рухи ногою по підлозі і у повітрі) вперед, назад у різних варіантах; батман фондю і фраппе (повільне і різке згинання і розгинання); гранд батман жете (махи на 90°) з I та V позиціях у всіх напрямках; адажіо (поєднання поз, рівноваги, поворотів і рухів руками).	12		12
6.	Вправи загальної фізпідготовки	10		10

	<p>(ЗФП). Тест для оцінки витривалості - біг на 2000 м; Тест для оцінки швидкісно-силових якостей - згинання і розгинання рук в упорі лежачи; Тест для оцінки сили м'язів черевного преса - піднімання тулуба в сид за 30 с з вихідного положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки внизу (максимальна кількість разів); Тест для визначення «вибухової сили» - стрибок у довжину з місця. Тест для оцінки швидкості - біг на 100 м; Тест для оцінки спритності - «човниковий біг 4 x 9 м»; Тест для виміру рухливості (гнучкості) – «нахил вперед».</p>			
7.	<p>Вправи спеціальної фізпідготовки (СФП). Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, активної гнучкості, витривалості.</p>	10		10
8.	Спеціальна технічна підготовка	114	114	
	1. Основні фігури європейської програми:	58	58	
	<p>А. Повільний вальс Закриті переміни; правий поворот; лівий поворот; правий спір поворот; віск; шассе із променадної позиції ПП</p>	10	10	
	<p>Б. Віденський вальс Правий поворот; лівий поворот; крок переміна з ПН, з ЛН</p>	10	10	
	<p>В. Квікстеп Четвертний поворот ВП; правий поворот; правий поворот із паузою (хезітейшн); правий півот-поворот; правий спір поворот; прогресивне шассе; лівий шассе поворот; лок вперед.</p>	12	12	
	Г. Танго	14	14	

	Відкрите закінчення; прогресивний боковий крок; прогресивна ланка; закритий променад; рок поворот; відкритий лівий поворот; корте назад.			
	Д. Фокстрот Перо крок; потрійний крок; правий поворот; лівий поворот; закритий імпетус-поворот; перо-закінчення.	12	12	
	2. Основні фігури латиноамериканських танців.	56	56	
	А. Румба Основний рух; віяло; алемана; хокейна ключка; сайд степ; закритий хіп-твіст; нью-йорк; рука до руки; повороти на місці (спот-повороти).	12	12	
	Б. Ча-ча-ча Основний рух; віяло; алемана; хокейна ключка; тайм степ; закритий хіп-твіст; рука до руки; повороти на місці; нью-йорк; три ча-ча-ча.	12	12	
	В. Самба Основні рухи; прогресивний основний рух; віски ВП і ВЛ; самба хід у ПП; ботафого в просуванні; лівий поворот; корта-джака.	12	12	
	Г. Джайв Фолловей рок; лінк рок; зміна місць; зміна рук за спиною; американський спін; батіг.	12	12	
	Д. Пасодобль На місці; основний рух; апель; шассе ВП і ВЛ; променадна ланка; переміщення (варіант «Атака»); роз'єднання; вісім.	8	8	
9.	Виступи на змаганнях	6		6
10.	Правила змагань: <ul style="list-style-type: none"> • з європейських танців; • з латиноамериканських танців. Критерії оцінки технічної майстерності, критерії оцінки артистичності, критерії оцінки складності, система оцінювання, оцінювання обов'язкових елементів.	4		4

11.	Організація змагань. Види змагань. Характеристика програми змагань. Особливості організації змагань з спортивних (бальних) танців. Положення про змагання зі спортивних (бальних) танців: мета і завдання; терміни проведення; учасники змагань; програма змагань; нагородження переможців.	2		2
12.	Виконання обов'язків судді з спортивних танців	2		2
13.	Показові виступи	4	4	
	Всього:	180	120	60