

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА МИСТЕЦТВОЗНАВСТВА**

МЕТОДИКА РОБОТИ СПОРТИВНОГО ХОРЕОГРАФА
(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

Навчальної дисципліни підготовки магістрів

(рівень вищої освіти)

галузь знань 02 Культура і мистецтво

(шифр і назва напрямку)

спеціальності 024 Хореографія

(шифр і назва спеціальності)

Рівень вищої освіти: Другий (Магістерський)

Навчальна програма з дисципліни «Методика роботи спортивного хореографа» для студентів ФПО спеціальності 024 Хореографія 1 і 2 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 2021 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»

«___» _____ 2021 року

Розробники:

к.п.н., проф..

Сосіна В.Ю.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол № 1 від “ 30 ” серпня 2021 року

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

“ _____ ” _____ 2021 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 - 10 год.; практичні заняття - 44 год.; самостійна робота студентів - 90 год., семінарські заняття - 6 год.; всього 150 годин. (5 кредитів).

Змістовий модуль 1 (5 курс, 1 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, 2 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. Хореографічна підготовка в спорті / Методическі рекомендації. Складателі Бірюк Е., Овчиннікова Н. – Київ: КГІФК, 1990.
19. Шипіліна І. Хореографія в спорті. – Ростов на Дону: Фенікс, 2004.
20. Чеккетті Г. Повний учебник класического танца. Граціозо Чеккетті; пер. с італ. – М.: Астрель, 2007.
21. Ярмолівч Л. Принципи музикального оформлення урока класического танца. – Л.: Музика, 1968.

Допоміжна:

1. Балет. Уроки: Ілюстр. Руководство по офіціальн. балетній программе/ Пер. с англ. С.Ю.Бардиной. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Бірюк Е. Художественная гимнастика. – Київ: Радянська школа, 1981.
3. Богданова Л. Специалізована техніческа підготовка гімнасток на бревне / Гимнастика. Ежегодник, вып.2.- Москва: Физкультура и спорт, 1983.
4. Вейдер С. Боди-балет. 15 минут в день.- Ростов н/ Д.: Фенікс, 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, екскурсів, 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 2 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 2 семестрі.

5. Засоби діагностики успішності навчання

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