

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

Вчена рада факультету педагогічної освіти  
Протокол № 1 від 06.09.2022 р.

*Петрина Р.Л.*

Петрина Р.Л.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**МЕТОДИКА РОБОТИ СПОРТИВНОГО ХОРЕОГРАФА**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 02 Культура і мистецтво  
(шифр і назва)

спеціальність: 024 Хореографія  
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти  
(назва інституту, факультету, відділення)

Ступінь вищої освіти: Магістр

Робоча 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.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства  
Протокол від "31" серпня 2022 року № 1

Завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

(підпис)



(Сосіна В.Ю.)

(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 02 мистецтво		
	Спеціальність 024 Хореографія		
Модулів – 2		<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		5-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		<b>Семестр</b>	
(назва)		1-й і 2-й	
Загальна кількість годин – 180		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Ступінь вищої освіти: магістр	10 год.	
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		44+6 год.	
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		120 год.	
		<b>Індивідуальні завдання: -</b>	
		Вид контролю: опитування, виконання самостійної роботи, залік	

## 2. 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 у різних видах спорту.

### **Завдання:**

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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**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.

## 3. Програма навчальної дисципліни

**Змістовий модуль 1. 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.

Особливості побудови і проведення розминки з елементами хореографії, партерної хореографії з початківцями. Оволодіння способами проведення розминки (потоківий, роздільний, коловий та ін.), різні форми і методи. Оволодіння елементарними основами хореографії з початківцями-спортсменами. Методика музично-ритмічного виховання (музичні ігри, забави), Проведення свят, показових виступів, залікових змагань з початківцями.

**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.

Методика проведення індивідуальної та колективної хореографічної розминки. Оволодіння елементами хореографії біля опори і на середині. Методика складання уроків різного спрямування для спортсменів 9-11 років.

Методика складання і навчання танцювальним етюдам різного спрямування. Способи оволодіння основами сценічної майстерності у спортсменів. Композиційна підготовленість і методика виховання вміння поєднувати рухи у прості комбінації.

**Змістовний модуль 2. 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.

Методика проведення індивідуальної та колективної хореографічної розминки. Змагальна розминка, її особливості для даного етапу. Оволодіння елементами хореографії біля опори і на середині. Методика складання уроків хореографії різного спрямування для спортсменів 12-15 років. Планування хореографічної підготовки в залежності від календаря змагань. Методика складання і навчання танцювальним етюдам різного спрямування. Способи оволодіння основами сценічної майстерності у спортсменів 12-15 років. Виховання виразності та артистизму у спортсменів на цьому етапі.

### **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.

Методика проведення індивідуальної розминки. Методика індивідуальної роботи зі спортсменами, вдосконалення хореографічних елементів, способи ускладнення їх. Види уроків різного спрямування. Поєднання їх з елементами спорту. Виховання виразності, артистизму. Пантоміма, міміка, сценічна майстерність. Композиційна підготовленість і способи її вдосконалення.

### **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.

## **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	сем.	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Методика роботи спортивного хореографа на початкових етапах підготовки у видах спорту зі складною координацією</b>												

<b>Тема 1.</b> Методика роботи спортивного хореографа на етапі відбору і початкової підготовки у видах спорту зі складною координацією	16	2	4	0		10						
<b>Тема 2.</b> Методика роботи спортивного хореографа на етапі попередньої базової підготовки у видах спорту зі складною координацією	26	-	6	-		20						
Разом за змістовим модулем 1	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>		30						
<b>Змістовий модуль 2. Методика роботи спортивного хореографа зі спортсменами високої кваліфікації у видах спорту зі складною координацією</b>												
<b>Тема 3.</b> Методика роботи спортивного хореографа на етапі спеціалізованої базової підготовки у видах спорту зі складною координацією	30	2	6	2		20						
<b>Тема 4.</b> Методика роботи спортивного хореографа на етапі підготовки до вищих досягнень у видах спорту зі складною координацією	32	2	8	2		20						
<b>Тема 5.</b> Особливості хореографічної підготовки у різних видах спорту	32	2	10	-		20						
<b>Тема 6.</b> Методика складання спортивних композицій у різних видах спорту	44	2	10	2		30						
Разом за змістовим модулем 3	<b>138</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>90</b>						
<b>Усього годин</b>	<b>180</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>120</b>						

#### 4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика роботи спортивного хореографа на етапі попередньої базової підготовки у видах спорту зі складною координацією	2
2.	Методика роботи спортивного хореографа на етапі підготовки до вищих досягнень у видах спорту зі складною координацією	2

	Методика складання вільних вправ/композицій у різних видах спорту	2
	Разом	6

### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика проведення хореографічної розминки на початковому етапі підготовки	4
2	Музикальні ігри з елементами хореографії на початковому етапі підготовки	4
3	Методика проведення партерної хореографії з хлопчиками на початковому етапі підготовки	2
4	Методика побудови уроку і навчання вправам хореографії біля опори і на середині залу на початковому етапі	2
5	Методика проведення хореографічної розминки на етапі попередньої базової підготовки	2
6	Методика проведення партерної хореографії на етапі попередньої базової підготовки	4
7	Методика навчання спортсменів елементам сценічної майстерності на етапі попередньої базової підготовки	2
8	Методика побудови уроку і навчання вправам хореографії біля опори і на середині залу на етапі попередньої базової підготовки	4
9	Методика проведення хореографічної розминки на етапі спеціалізованої та підготовки до вищих досягнень	4
10	Методика проведення партерної хореографії на етапі спеціалізованої та підготовки до вищих досягнень	2
11	Методика навчання спортсменів елементам сценічної майстерності на етапі спеціалізованої та підготовки до вищих досягнень	2
12	Методика побудови уроку і навчання вправам хореографії біля опори і на середині залу на етапі спеціалізованої та підготовки до вищих досягнень	4
13	Оволодіння методикою складання зв'язок, комбінацій, композицій у спорті	2
14.	Методика постановки композицій у різних видах спорту	6
	Разом	44 год.

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Укладання, запис і проведення хореографічної розминки на різних етапах спортивної підготовки. Конспект самопідготовки.	20
2	Підбір матеріалу, його запис, підбір та оформлення музичного супроводу для практичних занять на різних етапах спортивної підготовки Конспект самопідготовки, відеоматеріали, музичний супровід.	30
3	Укладання спортивних композицій згідно тем, що вивчається. План-схема композиції, відеозапис, музичний матеріал.	70
	Разом	120

## 8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- 1) Матеріали самопідготовки;
- 2) Самостійні роботи: Екзерсиси (біля опори, посеред залу, партер, алегро) для різних етапів підготовки спортсменів, у різних видах спорту.
- 3) План-схема довільних вправ (композиції), запис музики (фонограма), відео матеріали з різних видів спорту.

## 9. Методи контролю

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль:** залік (10 семестр –денна форма навчання).

## 10. 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.

## 11. Розподіл балів, які отримують студенти

### Модуль 1

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота						Сума
	ЗМ 1		ЗМ 2				
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	
<b>Денна (усього балів)</b>	<b>0-20</b>	<b>0-20</b>	<b>0-20</b>	<b>0-10</b>	<b>0-20</b>	<b>0-20</b>	<b>100</b>
Опитування на семінарах	0-3	0-3	-	-	0-3	-	
Конспекти самопідготовки	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-5	
Практичні роботи	-	0-10	0-13	0-7	0-10	0-10	
Самостійні роботи	0-4	0-4	0-4	-	0-4	0-5	

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>		
61-67	<b>E</b>	задовільно	
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення

Відеофільми, навчальна література, фонотека кафедри.

## 13. Рекомендована література

1. Сосина В.Ю. Хореографія в гімнастике. - учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 136 с.

2. Хореографическая подготовка в спорте / Методические рекомендации. Составители Бирюк Е., Овчинникова Н. – Киев: КГИФК, 1990.
3. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті : навч. Посіб. / В.Ю. Сосіна. – К.: НУФВіСУ, вид –во «Олімпійська література», 2021. – 280 с.

#### **14. Інформаційні ресурси інтернет**

Відеоматеріали: хореографічна підготовка в художній і спортивній гімнастиці, акробатиці, фігурному катанні синхронному плаванні (матеріали YouTube).