

45.6

Л63

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

Т. С. Лисицкая

ХОРЕОГРАФИЯ В ГИМНАСТИКЕ

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ
ПРОГРАММАМ
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ

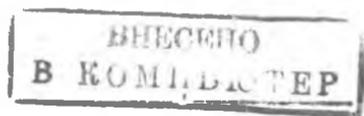
Юрайт
Издательство
biblio-online.ru

Т. С. Лисицкая

ХОРЕОГРАФИЯ В ГИМНАСТИКЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

2-е издание, исправленное и дополненное



Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва ■ Юрайт ■ 2017

УДК 796.41(075.8)

ББК 75.6я73

Л63

Автор:

Лисицкая Татьяна Соломоновна — кандидат биологических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

Рецензенты:

Аверкович Э. П.:

Бирюк Е. В.

Лисицкая, Т. С.

Л63 Хореография в гимнастике : учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — Серия : Университеты России.

ISBN 978-5-534-04343-3

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших отечественных вузов и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

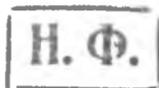
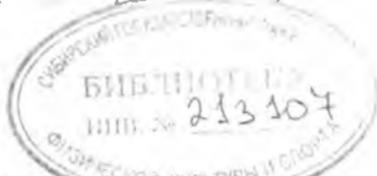
В учебном пособии подробно представлена методика классического танца от классификации, техники выполнения, методики обучения до примерных уроков. Рассмотрены цели, задачи и средства хореографии в гимнастике, ее сущность и направленность, место урока хореографии в учебно-тренировочном процессе, типология уроков, построение и методика их проведения. Дается практический материал в помощь тренерам по составлению и проведению уроков на различных этапах спортивной подготовки.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Учебное пособие предназначено студентам высших учебных заведений, аспирантам и преподавателям, а также всем интересующимся.

УДК 796.41(075.8)

ББК 75.6я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Лисицкая Т. С., 1984

© Лисицкая Т. С., 2017, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

ISBN 978-5-534-04343-3

Оглавление

От автора.....	5
Часть I.....	8
I.1. Значение хореографической подготовки в гимнастике.....	8
I.2. Особенности хореографии в гимнастике.....	9
I.3. Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии.....	12
I.3.1. Классический танец.....	12
I.3.2. Народно-сценический танец.....	21
I.3.3. Бальный танец.....	23
I.3.4. Движения свободной пластики.....	23
I.3.5. Общеразвивающие упражнения.....	25
I.3.6. Акробатические, полуакробатические элементы, движения спортивно-гимнастического характера.....	25
I.3.7. Ритмика.....	26
I.3.8. Пантомима.....	26
I.4. Этапы хореографической подготовки в гимнастике.....	27
I.5. О выразительности движений в гимнастике.....	31
I.6. Физическая подготовка в хореографии.....	35
Часть II.....	44
II.1. Методика проведения урока хореографии.....	44
II.1.1. Задачи урока в различные периоды спортивной тренировки.....	44
II.1.2. Классификация уроков хореографии.....	44
II.1.3. Структура урока хореографии.....	47
II.1.4. Принципы построения урока хореографии.....	49
II.1.5. Подготовка и проведение урока хореографии.....	54
II.1.6. Музыка в уроке хореографии.....	56
II.2. Планирование и учет.....	58
Часть III.....	60
III.1. Примерный урок на этапе начальной подготовки.....	60
III.2. Примерные уроки на этапе начальной специализированной подготовки (9–12 лет).....	67
III.2.1. Урок на основе классического танца и свободной пластики (для гимнасток 11–12 лет).....	67
III.2.2. Урок на бревне.....	76
III.3. Примерные уроки на этапе углубленной подготовки (13–16 лет).....	80
III.3.1. Смешанный тип урока.....	80
III.3.2. Урок на бревне.....	91
III.3.3. Урок на основе народно-сценических танцев.....	96

III.4. Примерные уроки на этапе высшего спортивного мастерства...	106
III.4.1. Уроки смешанных типов.....	106
III.4.2. Урок на бревне.....	137
III.5. Примерные этюды.....	142
III.5.1. Этюд на музыку Альбениса.....	142
III.6. Показательный урок.....	149
Каталог основных средств, применяемых на уроках хореографии в гимнастике	155
Рекомендуемая литература	163