

УДК 796.912.012.656

ББК 75

Ч 45

Рецензенты:

И.В. Афанасьева, к.п.н., доцент, (ФГБОУ ВО МГАФК)

В.И. Баранюк, к.п.н., (ФГБОУ ВО МГАФК)

Ч 45 Черепанова, И. О. Фигурное катание на коньках: Хореографическая подготовка : учебное пособие / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2020. - 188 с.

Учебное пособие «Фигурное катание на коньках: Хореографическая подготовка» подготовлено в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата).

Учебное пособие предназначено для студентов МГАФК, студентов вузов физической культуры, преподавателей и слушателей ФПК, а также для тренерского состава ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП ССК, УОР.

*Утверждено учебно-методической комиссией ФГБОУ ВО МГАФК
в качестве учебного пособия*

УДК 796.912.012.656

ББК 75

© Черепанова И.О., Дунаев К.С., 2020
© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
физической культуры», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	12
ГЛАВА I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ.....	11
1.1.Хореографическая терминология.....	12
1.2.Позиции рук и ног в классическом танце.....	20
1.3. Перечень элементов экзерсиса.....	26
1.4. Урок хореографии как форма учебных занятий.....	27
1.4.1.Средства хореографии.....	28
1.4.2.Структура урока хореографии.....	31
1.4.3.Принципы построения урока хореографии.....	33
1.4.4.Музыкальное сопровождение.....	37
1.5.Вопросы для подготовки.....	40
1.6.Учебная практика	40
ГЛАВА II. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ЭКЗЕРСИСА.....	41
2.1. <i>Demi plie, grand plie</i>	41
2.2. <i>Battement tendu</i>	42
2.3. <i>Battement tendu jete</i>	45
2.4. <i>Grand battement</i>	46
2.5. <i>Rond de jamb par terre</i>	48
2.6. <i>Por de bras</i>	50
2.7. <i>Sur le cou de pied</i>	52
2.8. <i>Passe</i>	56
2.9.Вопросы для подготовки.....	58
2.10.Учебная практика	58
ГЛАВА III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ХОРЕОГРАФИИ В ГРУППАХ НП (НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ).....	59
3.1. Техника и методика обучения элементам хореографии в группе НП-1.....	60
3.1.1. Упражнения, рекомендуемые лицом или спиной к опоре в группе НП-1.....	60

3.1.2. Рекомендуемые хореографические движения и методика их обучения в группе НП-1	63
3.1.3. Партерная хореография в группе НП-1	68
3.2. Техника и методика обучения элементам хореографии в группе НП-2	73
3.2.1. Упражнения, рекомендуемые лицом или спиной к опоре в группе НП-2	73
3.2.2. Повороты на двух ногах	77
3.2.3. Рекомендуемые танцевальные движения и методика их обучения в группе НП-2	77
3.3. Вопросы для подготовки	82
3.4. Учебная практика	83

ГЛАВА IV. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ХОРЕОГРАФИИ В ГРУППАХ УТГ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ)..... 84

4.1. Техника и методика обучения элементам классического экзерсиса в учебно-тренировочной группе первого года обучения УТГ-1	84
4.1.1. Рекомендуемые элементы экзерсиса и их сочетания в учебно-тренировочной группе первого года обучения УТГ-1	84
4.1.2. Рекомендуемые хореографические движения для учебно-тренировочной группы первого года обучения УТГ-1	88
4.2. Техника и методика обучения элементам классического экзерсиса в учебно-тренировочной группе второго года обучения УТГ-2	94
4.2.1. Рекомендуемые элементы экзерсиса и их сочетания в учебно-тренировочной группе второго года обучения УТГ-2	97
4.2.2. Рекомендуемые хореографические движения для учебно-тренировочной группы второго года обучения УТГ-2	98
4.3. Методика обучения элементам классического экзерсиса в учебно-тренировочной группе третьего года обучения УТГ-3	104
4.3.1. Рекомендуемые элементы экзерсиса и их сочетания в учебно-тренировочной группе третьего года обучения УТГ-3	108
4.3.2. Рекомендуемые хореографические движения для учебно-тренировочной группы третьего года обучения УТГ-3	109
4.4. Методика обучения элементам классического экзерсиса в учебно-тренировочной группе четвертого года обучения УТГ-4	113
4.4.1. Рекомендуемые элементы экзерсиса и их сочетания в учебно-тренировочной группе четвертого года обучения УТГ-4	113

4.4.2. Рекомендуемые хореографические движения для учебно-тренировочной группы четвертого года обучения УТГ-4	116
4.5. Вопросы для подготовки	119
4.6. Учебная практика	120

ГЛАВА V. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ХОРЕОГРАФИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ СС И ВСМ.....	121
5.1. Вопросы для подготовки	121
5.2. Учебная практика	121

ГЛАВА VI. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИМ ПРЫЖКАМ.....	122
6.1. Классификация хореографических прыжков и стадии их выполнения	122
6.2. Группы хореографических прыжков	126
6.3. Рекомендуемые классические прыжки	132
6.4. Методика поэтапного обучения классическим прыжкам	138
6.4.1. Малая группа прыжков	138
6.4.2. Средняя группа прыжков	150
6.4.3. Большая группа прыжков	155
6.5. Рекомендуемые прыжки в народном танце	164
6.6. Методика обучения прыжкам в народном стиле	166
6.7. Вопросы для подготовки	178
6.8. Учебная практика	178

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	179
------------------------	------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	183
-------------------------------	------------