

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА МИСТЕЦТВОЗНАВСТВА



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

з дисципліни «РЕАБІТАЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНА ПІДГОТОВКА»

Другого (магістерського) рівня вищої освіти

За спеціальністю 024 «Хореографія»

Галузі знань 02 «Культура і мистецтво»

Кваліфікація: магістр хореографії

Освітньо-професійна програма – Хореографія

Кількість кредитів – Для денної форми навчання: (90 год.), з них: аудиторних – 50 (6 год. - лекційних, 40 год.- практичних, 4 год.- семінарських); самостійної роботи студента – 40 год. Для заочної форми навчання: (90 год.), з них: аудиторних – 14 (6 год. - лекційних, 8 год.- практичних); самостійної роботи студента – 76 год.

Форма навчання – денна, заочна

Рік підготовки – 6,

семестр – 3

Компонент освітньої програми – основна (дисципліна вільного вибору).

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу – Сосіна Валентина Юріївна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства.

Контактна інформація: Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11 (головний корпус) і 79005, вул. Дж. Дудаєва, 8, кафедра хореографії та мистецтвознавства. м. Львів.
e-mail: valentina.sosina@gmail.com

Опис дисципліни

Предмет «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії» передбачає озброєння студентів знаннями щодо профілактики травм і порушень опорно-рухового апарату, які можуть виникнути внаслідок неправильної методики проведення занять хореографією, внаслідок недотримання правил безпеки або інших причин. У процесі занять студенти оволодівають знаннями щодо причин, видів і наслідків травм ОРА, а також оволодівають знаннями, засобами і методикою уникнення, послаблення або профілактичних заходів травмування. Серед них засоби пілатеса, стретчинга, методики дихання, коригувальної гімнастики, самомасажу, розслаблення та ін.

Метою викладення дисципліни є формування знань, вмінь і навичок для проведення реабілітаційно-відновлювальних заходів у хореографії.

Основні завдання дисципліни:

1. Ознайомити студентів з причинами і видами травм ОРА, які виникають у процесі занять хореографією.
2. Ознайомити студентів з причинами і видами порушень постави, які виникають у процесі занять хореографією.
3. Ознайомити з методикою проведення реабілітаційних і відновлювальних заходів у хореографії

В процесі опанування програмного матеріалу з дисципліни «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії» студенти **повинні:**

1. Засвоїти знання й вміння теоретичного та практичного матеріалу.
2. Оволодіти основними методами проведення реабілітаційно-відновлювальної підготовки у хореографії.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: разом з опануванням навчальної дисципліни «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії» студенти вивчають такі дисципліни: «Методика роботи спортивного хореографа», «Методика роботи у професійному танцювальному колективі», «Методика дуетного танцю», «Методика викладання хореографічних дисциплін», проходять виробничу практику.

Навчальний контент

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
Модуль 1. Методика реабілітаційно-відновлювальної підготовки												
Змістовий модуль 1. Мета, завдання, значення і види реабілітаційно-відновлювальної підготовки												

Тема 1. Значення та види реабілітаційно-відновлювальної підготовки в хореографії.	10	2	2			6	14	2	2			10
Тема 2. Види травм і порушень опорно-рухового апарату в хореографії та методика профілактики їх.	36	2	8	2		24	24	2	2			20
Разом за змістовим модулем 1	46	4	10	2		30	38	4	4			30
Змістовий модуль 2. Методика проведення реабілітаційно-відновлювальної підготовки												
Тема 1. Методика проведення корегувальної гімнастики.	20	2	6	2		10	24	2	2			20
Тема 2. Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса, Александра та ін.	24	-	4			20	28	-	2			26
Разом за змістовим модулем 2	44	2	10	2		30	52	2	4			46
Усього годин	90	6	20	4		60	90	6	8			76

Формування програмних компетентностей:

Загальні компетентності:

ЗК 1 – Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 2 – Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 3 - Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 4 - Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань).

Спеціальні компетентності:

СК2. Здатність виявляти та вирішувати проблеми (дослідницькі, творчі, організаційні) у сфері фахової діяльності.

СК3. Здатність здійснювати дослідницьку діяльність у сфері хореографії.

СК5. Здатність забезпечувати високу якість організації, планування та реалізації навчального і виховного процесу в сфері хореографічного мистецтва в закладах вищої освіти.

СК6. Здатність розробляти і впроваджувати авторські інноваційні педагогічні та мистецькі методики та технології.

СК7. Здатність розробляти індивідуальну стратегію навчання та виховання здобувача освіти у відповідності до особистісних якостей з метою розкриття його творчого потенціалу.

СК8. Здатність створювати навчально-методичне забезпечення з хореографічних дисциплін у закладах вищої освіти.

СК14. Здатність презентувати власний творчий, науковий продукт, використовуючи традиційні та інноваційні комунікаційні технології.

СК15. Здатність здійснювати художньо-просвітницьку діяльність з метою пропаганди хореографічного мистецтва.

СК 16. Здатність здійснювати захист прав інтелектуальної власності у сфері хореографії.

Програмні результати навчання:

ПР1. Організовувати пошук, самостійний відбір, якісну обробку інформації з різних джерел для провадження педагогічної, адміністративно-управлінської, балетмейстерської, науково-дослідної діяльності в сфері хореографії.

ПР2. Адаптуватися та діяти в новій ситуації, пов'язаній з роботою за фахом, генерувати нові ідеї задля вирішення проблемних ситуацій.

ПР3. Організовувати колективну діяльність задля реалізації планів, проектів.

ПР4. Використовувати комунікаційні технології для професійних контактів, брати участь у дискусіях з проблем розвитку мистецтва та освіти.

ПР10. Організовувати навчально-виховний процес у закладах вищої освіти відповідно до законодавчої та нормативно-правової бази, враховувати особливості його планування у відповідності до специфіки підготовки фахівців, застосовувати механізми забезпечення високої якості освіти.

ПР11. Застосовувати ефективні методики викладання хореографічних дисциплін, розробляти і впроваджувати авторські методики та технології задля оптимізації навчального процесу.

ПР12. Сприяти різнобічному розвитку здобувачів освіти, використовуючи мистецько-педагогічний потенціал хореографічного мистецтва.

ПР13. Вміти створювати різні види навчально-методичних видань з хореографічних дисциплін у закладах вищої освіти.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу. Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК http://www.ldufk.edu.ua/files/tekst_fail/dokumenty%20LDUFK/polozhennia_pro_opytuvannia04%2020.pdf

Робочої програми: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Система оцінювання та вимоги

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ	ВИД КОНТРОЛЮ	БАЛИ
Практичні та семінарські заняття	Відвідування занять є важливою складовою навчання. При пропусках занять з поважних причин допускається відпрацювання пройденого матеріалу	Присутність на заняттях максимальна оцінка складає не більше 20% від 25 балів (5 балів)
Виконання самостійної роботи та індивідуальних завдань	Враховується активність студента під час практичних і семінарських занять, участь у словесному опитуванні, виконання індивідуальних завдань, правильність та відповідність підбору вправ і комплексів	За активність студента під час аудиторних занять максимальна оцінка складає не більше 40% від 25 балів (10 балів)
Виконання завдань до заліку	Враховується якість і правильність виконання завдань, вміння керувати групою, проводити комплекси вправ, грамотно оперувати термінологією, враховується правильність відповідей на контрольні запитання до заліку	Максимальна оцінка становить 40% від 25 балів (10 балів)
	Всього:	25 балів
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	Залік	75 балів
	Загальна оцінка:	100 балів

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна та інформаційні ресурси

1. Альтер М.Д. Наука о гибкости / Пер. с англ. Г. Гончаренко/Ред. Радзиевский А. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Бреннан Р. Метод Александера. – Киев: София, 1997. – 109 с.
3. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ, 2016. – 40 с.
4. Єгоров Г. І. Хребет і спорт [Електронний ресурс] / Єгоров Г. І., Солярова В. А. – Режим доступу : <http://aandd.com.ua/>
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба – К. : Олимпийская литература, 2003 – 279 с.
6. Петренко О. П. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 176 с.
7. Руда ІЄ. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2012. 18 с.

8. Робінсон Лінн. Пілатес – тіло створюється розумом [Інтернет]. 2012 [цитовано 2012 Вер.17] Доступно: <http://horting.org.ua/node/191/>
9. Prevalence of low back pain in former rhythmic gymnasts / Piazza M., Di Cagno A., Cupisti A. [and al.] // J Sports Med Phys Fitness. – 2009. – Vol. 49, № 3. – P. 297–300.
10. Injuries and training recommendations in elite rhythmic gymnastics/ Zetaruka M. N., Violanb M., Zurakowskic D., Mitchell W. A. [and al.] // Apunts Med Esport. – 2006. – Vol. 41, № 11. – P. 100–106.
11. Травмы в художественной гимнастике [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.sportmedicine.ru/books_eng.php
12. Статистика спортивных травм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php
13. Сосіна В. Ю. Етіологія травм стопи та гомілко-стопного суглобу у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою / Валентина Сосіна, Ірина Руда // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. – Л., 2008. – Вип. 9. – С. 31–34.
14. Руда І. Є. Аналіз локалізації травм опорно-рухового апарату в аспекті спеціальних вимог до розвитку гнучкості в художній гімнастиці / І. Є. Руда, В. Ю. Сосіна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 3. – С. 150-153.
15. Шелейкіс Я. Кінезіологічне тейпування як засіб профілактики травматизму у хореографії. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (33-45).
16. Літовченко Н. Типові травми на заняттях хореографії та їх запобігання. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (58-71).
17. Мартинюк О. Робота м'язового апарату танцівників та профілактика травматизму на уроках хореографії у дітей підліткового віку. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (88-104).
18. Настюк О. Музика і танець як елементи лікувальної арт-терапії. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (195-208).