

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА МИСТЕЦТВОЗНАВСТВА**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
з дисципліни «Теорія і методика розвитку фізичних якостей в
хореографії»
Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
За спеціальністю 024 «Хореографія»
Галузі знань 02 «Культура і мистецтво»
Кваліфікація: бакалавр хореографії
Освітньо-професійна програма – Хореографія**

Кількість кредитів – 3 (90 год.), з них: аудиторних – 0/46 (8 год. лекційних, 38 год.- практичних); самостійної роботи студента – 44 год.

Форма навчання – денна

Рік підготовки – 2,

семестр – 3,4

Компонент освітньої програми – основна

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу – Пугач Наталія Віталіївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент 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: pugach.natasha@gmail.com

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «**Теорія і методика розвитку фізичних якостей в хореографії**» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 024 «Хореографія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні, організаційні і методичні основи розвитку фізичних якостей в хореографії.

Міждисциплінарні зв'язки: загальнонауковий фундамент теорії і методики розвитку фізичних якостей в хореографії, а саме морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціально педагогічні аспекти системи.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальні основи фізичної підготовки в хореографії.
2. Методика розвитку фізичних якостей в хореографії.
3. Планування і контроль розвитку фізичних якостей на заняттях з хореографії.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика розвитку фізичних якостей в хореографії» є формування у студентів системи знань та умінь з даного курсу, оволодіння навиками проведення різноманітних видів вправ для розвитку фізичних якостей.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика розвитку фізичних якостей в хореографії» є:

1. Оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної хореографічно - педагогічної діяльності.
2. Оволодіти основними засобами розвитку фізичних якостей (силових, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності) та їх термінологічними назвами.
3. Оволодіти музично - руховими вміннями.
4. Оволодіти методикою контролю рівня розвитку фізичних якостей (силових, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності).

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:
знати :

- загальну характеристику фізичних якостей (силових, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності),
- фактори, що зумовлюють прояв фізичних якостей (силових, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності),
- вікову динаміку розвитку фізичних якостей (силових, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності),
- методику розвитку фізичних якостей (силових, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності)

- зміст контрольних вправ для оцінки рівні розвитку фізичних якостей (силових, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності)

вміти:

- застосовувати отриманні знання для розв'язання хореографічно-педагогічних та професійно-мистецьких завдань;
- досконало володіти технікою виконання вправ для розвитку фізичних якостей (силових, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності);
- складати, записувати і проводити комплекси вправ для розвитку фізичних якостей (силових, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності);
- виправляти помилки на всій групі і індивідуально по ходу виконання вправ;
- визначати рівень розвитку фізичних якостей (силових, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності)

Навчальний контент

Назви змістовних тем	Розподіл годин			Результати навчання
	Разом	Лекц./ практ.	Сам. р-та	
Тема 1. Особливості рухової діяльності в хореографії	10	2/4	4	Особливості хореографії. Зміст вправ хореографії та особливості техніки їх виконання. Роль фізичних якостей у виконанні хореографічних рухів. Фізична підготовка як складова частина для удосконалення майстерності в хореографії. Загальна характеристика фізичних якостей, що необхідні для покращення техніки виконання хореографічних рухів.
Тема 2. Принципи фізичної підготовки в хореографії	6	2	4	Забезпечення готовності до досконалого володіння різними хореографічними рухами. Закономірності та особливості рухових якостей. Взаємозв'язок рухових якостей і навичок як основа забезпечення взаємозв'язку технічної і фізичної підготовок. Врахування особливостей фізичної роботи в різних варіантах виконання хореографічних вправ (на килимі, біля станка і т.п.). Контроль рівня хореографічної підготовленості. Забезпечення збереження на високому рівні тривалої працездатності при виконанні хореографічних рухів.

Тема 3. Методика фізичної підготовки в хореографії	14	2/4	8	Зміст і структура фізичної підготовки в хореографії. Задачі фізичної підготовки. Специфіка розвитку фізичних якостей в хореографії. Особливості ЗФП і СФП в хореографії. Методика фізичної підготовки та її компоненти. Управління фізичною підготовкою. Організація занять фізичною підготовкою. Комплексне вирішення завдань фізичної підготовки. Коловий метод. Правила складання комплексів вправ для СФП. Методика сполучення вправ СФП і хореографічних вправ у заняттях.
Тема 4. Вправи загальної фізпідготовки (ЗФП)	8	4	4	Вправи ЗФП. Задачі, засоби і методи ЗФП в хореографії; неспецифічні вправи з складно координаційних видів спорту. ВЗР і вправи ЗФП. Характеристика, класифікація, термінологія, методика організації занять, навчання, місце в підготовці хореографів вправ з предметами і нас приладах масового типу. Вправи ЗФП зі спеціальною спрямованістю.
Тема 5. Вправи спеціальної фізпідготовки (СФП)	8	4	4	Вправи СФП. Задачі, засоби, зміст і методика СФП в хореографії. Спеціальні вправи СФП. Вправи і особливості виховання силових здібностей в хореографії. Вправи і особливості розвитку гнучкості і формування уміння довільно регулювати ступінь м'язового напруження. Вправи для виховання витривалості в хореографії.
Тема 6. Методика розвитку силових якостей в хореографії.	8	4	8	Загальна характеристика сили. Абсолютні та відносні показники сили. Силові якості та їх прояв у хореографії. Режим роботи м'язів в процесі виконання хореографічних вправ. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Вікова динаміка природнього розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методика розвитку сили. Особливості методики розвитку силових якостей дівчат та жінок.
Тема 7. Методика розвитку гнучкості в хореографії.	8	4	4	Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості. Вікова динаміка природнього розвитку гнучкості.

				Специфіка гнучкості і рухливості у суглобах. Співвідношення активної і пасивної гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Метод пасивних дій і основні вправи. Метод активних дій і основні вправи. Комбінування активних і пасивних дій при складанні комплексів вправ на гнучкість. Місце вправ на гнучкість в системі фізичної підготовки тих, що займаються хореографією.
Тема 8. Методика розвитку витривалості в хореографії.	8	4	4	Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Вікова динаміка природного розвитку витривалості. Специфіка втом в хореографії. Види витривалості в хореографії. Засоби розвитку витривалості. Методика розвитку загальної та спеціальної витривалості. Основні методичні прийоми та засоби, режими роботи та відпочинку. Робота над витривалістю в системі процесу підготовки в хореографії.
Тема 9. Планування фізичної підготовки в заняттях з хореографії	10	2/4	4	Завдання, що вирішуються в процесі контролю фізичної підготовленості на заняттях з хореографії.
Тема 10. Контроль фізичної підготовленості учнів на заняттях з хореографії	10	2/4	4	Мета, об'єкт і види контролю. Завдання, що вирішуються в процесі контролю фізичної підготовленості на заняттях з хореографії. Зміст контрольних вправ для оцінки силових, швидкісно-силових якостей, гнучкості, силової витривалості, спритності, координації рухів, рівноваги, орієнтації у просторі. Вимоги, що пред'являються до виконання контрольних вправ. Організація і проведення змагань з контрольних нормативів фізичної підготовки.

Формування програмних компетентностей:

Загальні компетентності:

ЗК 2 - Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і

суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 5 - Навички здійснення безпечної діяльності

Спеціальні компетентності:

СК 5 - Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу початкових, профільних, фахових закладах освіти.

СК 6 - Здатність використовувати і розробляти сучасні інноваційні та освітні технології в галузі культури і мистецтва.

СК 7 - Здатність використовувати інтелектуальний потенціал, професійні знання, креативний підхід до розв'язання завдань та вирішення проблем в сфері професійної діяльності.

СК 12 - Здатність використовувати принципи, методи та засоби педагогіки, сучасні методики організації та реалізації освітнього процесу, аналізувати його перебіг та результати в початкових, профільних, фахових закладах освіти.

СК 13 - Здатність використовувати традиційні та інноваційні методики для діагностування творчих, рухових (професійних) здібностей, їх розвитку відповідно до вікових, психолого-фізіологічних особливостей суб'єктів освітнього процесу.

СК 17 - Здатність враховувати економічні, організаційні та правові аспекти професійної діяльності.

Програмні результати навчання:

ПРН 3 - Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань.

ПРН 4 - Володіти іноземною мовою в обсязі, необхідному для спілкування в соціально-побутовій та професійній сферах.

ПРН 5 - Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.

ПРН 11 - Використовувати інноваційні технології, оптимальні засоби, методики, спрямовані на удосконалення професійної діяльності, підвищення особистісного рівня володіння фахом.

ПРН 12 - Відшукувати необхідну інформацію, критично аналізувати і творчо переосмислювати її та застосовувати в процесі виробничої діяльності.

ПРН 15 - Мати навички використання традиційних та інноваційних методик викладання фахових дисциплін.

ПРН 17 - Мати навички викладання фахових дисциплін, створення необхідного методичного забезпечення і підтримки навчання здобувачів освіти.

ПРН 21 - Розвивати комунікативні навички, креативну і позитивну атмосферу в колективі.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

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/>

Порядок оцінювання:

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

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. – Черкаси: АНТЕЇ, 2005. – 263 с.
2. Колногузенко Б. М. Хореографічне мистецтво / Б. М. Колногузенко. – Х. : ХДАК, 2008. – 224 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. –К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.
4. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
6. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
7. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.
8. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. / В.Ю. Сосіна. – Київ: Олимп. л-ра, 2017. – 552 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.
10. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.

Допоміжна

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.

2. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.
3. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.
4. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС». 6.
- Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с