

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

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
з дисципліни «ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО ХОРЕОГРАФА (ЗОТПСХ)»**

**Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
За спеціальністю 024 «Хореографія»
Галузі знань 02 «Культура і мистецтво»
Кваліфікація: бакалавр хореографії
Освітньо-професійна програма – Хореографія**

Кількість кредитів – для денної форми навчання: 3 (90 год.), з них: аудиторних – 0/40 (10 год. лекційних, 24 год.- практичних, 6 семінарських); самостійної роботи студента – 50 год., для заочної форми навчання: лекцій – 8 год., практичних 12 год., самостійної роботи – 70 год.

Форма навчання – денна, заочна

Рік підготовки – 3, 5

семестр – 6, 9

Компонент освітньої програми – основна

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

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 024 «Хореографія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів у видах спорту зі складною координацією.

Міждисциплінарні зв'язки: загальнонауковий фундамент системи підготовки спортсменів, а саме морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, психологічні, загально- і спеціально-педагогічні аспекти системи.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальні основи спортивної підготовки;
2. Характеристика видів підготовки у спорті;
3. Система побудови процесу підготовки у спорті;
4. Методика контролю в спорті.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи теорії підготовки спортивного хореографа» є формування у студентів знань та навичок стосовно підготовки спортсменів у видах спорту зі складною координацією, пов'язаних з культурою рухів, в яких вимагається робота спортивного хореографа.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи теорії підготовки спортивного хореографа» є

1. Оволодіти знаннями щодо загальних положень змагальної діяльності спортсменів.
2. Ознайомитись з основами фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів.
3. Оволодіти знаннями стосовно структури підготовки в спорті.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

вміти: планувати та проводити тренувальні заняття з хореографії зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації, контролювати стан їхньої підготовленості у різних видах спорту зі складною координацією, які пов'язані з культурою рухів.

Навчальний контент

Назви змістовних тем	Розподіл годин			Результати навчання
	Разом	Лекц./ практ.	Сам. р-та	
Тема 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів	6 8	2/0 - ФПО 1/1- ФПЗО	4 6	Загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Паралелі з хореографією. Формування системи підготовки у спорті. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки. Тенденції розвитку сучасного спорту загалом і техніко-естетичних видів зокрема. Мета, завдання і зміст тренування спортсменів.
Тема 2. Принципи, засоби і методи спортивної підготовки.	14 6	2+4 ФПО 1/1 ФПЗО	8 4	Засоби та методи спортивного тренування в спорті та хореографічному мистецтві. Характеристика основних принципів спортивного тренування, шляхи їх реалізації у підготовці спортсменів. Дидактичні принципи навчання спортсменів та їх взаємозв'язок з навчанням у хореографії. Специфічні принципи підготовки у хореографії. Єдність принципів навчання і вдосконалення..
Тема 3. Види підготовки в спорті.	12 13	2+4 ФПО 1/2 ФПЗО	6 10	Коротка характеристика та особливості видів підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Інтегральна підготовка та її значення. Взаємопов'язаність і взаємообумовленість видів підготовки. Особливості та значення видів підготовки в спорті та хореографії.
Тема 4. Фізична, технічна, психологічна підготовка	16 13	2+6 ФПО 1/2 ФПЗО	8 10	Мета, завдання, засоби та зміст фізичної підготовки. Загальна характеристика і методика розвитку силових здібностей, гнучкості, спритності, швидкості, витривалості. Методика розвитку координаційних здібностей. Контроль та його значення. Технічна підготовка. Мета, завдання, засоби та зміст технічної підготовки. Контроль технічної підготовленості спортсмена. Види техніки виконання спортивних і хореографічних вправ, методика підготовки. Значення компенсаторної техніки.

				Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Психологічна підготовка. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Види психологічної підготовки. Контроль психічної підготовленості спортсмена. Індивідуальна і командна психологічна підготовка.
Тема 5. Побудова підготовки спортсменів	8 13	2+2 ФПО 1/2 ФПЗО	4 10	Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Етапи багаторічного тренувального процесу. Планування в спорті, перенесення окремих положень у хореографію.
Тема 6. Відбір до занять спортом і хореографією.	12 13	-/4 ФПО 1/2 ФПЗО	8 10	Відбір та орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Види відбору. Тести для відбору дітей для занять техніко-естетичними видами спорту. Тести та випробування для відбору дітей для занять танцями, хореографією.
Тема 7. Контроль в спорті	12 12	2+4 ФПО 1/1 ФПЗО	6 10	Мета об'єкт і види контролю. Значення контролю для успішного проведення педагогічного процесу. Контроль за технічною, хореографічною, теоретичною, фізичною підготовленістю спортсменів або танцюристів. Контроль змагальної діяльності в спорті або концертної діяльності танцюристів. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
Тема 8. Відновлення в спорті та хореографії.	10 12	0/6 ФПО 1/1 ФПЗО	4 10	Значення процесів відновлення. Лікарський контроль і самоконтроль. Відновлення працездатності після тренування. Тренувальне навантаження (величина, інтенсивність, кратність, інтервали). Стомлення. Критерії перевтоми. Засоби відновлення (педагогічні, медико-біологічні, гігієнічні). Харчування - головний чинник відновлення працездатності. Питний режим.

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

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

14. Інформаційні ресурси, інтернет

1. Бібліотека ЛДУФК
2. Читальний зал ЛДУФК
3. Всесвітня мережа Інтернет.: відеоматеріали спортивна підготовка в спортсменів, контроль за різними видами підготовленості, тести для оцінювання показників підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (матеріали YouTube)