

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА МИСТЕЦТВОЗНАВСТВА**

**ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО
ХОРЕОГРАФА**
(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

дисципліни підготовки **бакалаврів**
(рівень вищої освіти)

галузь знань **02 Культура і мистецтво**
(шифр і назва напрямку)

спеціальності **024 Хореографія**
(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа» для студентів ФПО спеціальності 024 Хореографія 7 семестр (денна форма навчання), 9 семестр (заочна форма навчання)

Розробник: професор, канд. пед. наук Сосіна В.Ю.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол від «31» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

(підпис)

(Сосіна В.Ю.)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Протокол від “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Голова

(підпис)

(_____)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету ПК ПП ПЗО

Протокол від. “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Голова

(підпис)

(_____)

(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності «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 у різних видах спорту зі складною координацією, які пов'язані з культурою рухів.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Лекції - 20 год.; практичні заняття - 26 год.; семінари – 6 год.; самостійна робота студентів 38 год.; всього 90 години для денної форми навчання.

Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної підготовки

Тема 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів.

Поняття «спорт», «спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», фізична підготовка і підготовленість» та ін. Паралелі з хореографією. Інтеграція спорту і хореографії. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів. 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.

Мета і завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування. Методи спортивної підготовки. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів.

Дидактичні принципи навчання спортсменів та їх взаємозв'язок з навчанням у хореографії. Принципи спортивної підготовки спортсменів, їх відображення в процесі підготовки танцюристів. Специфічні принципи підготовки у хореографії. Єдність принципів навчання і вдосконалення. Засоби підготовки спортсменів: змагальні, загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи. Засоби підготовки танцюристів. Основні методи навчання і тренування в спорті та хореографічному мистецтві.

Змістовий модуль 2. Характеристика видів підготовки у спорті

Тема 3. Види підготовки в спорті.

Коротка характеристика видів підготовки у спорті та її значення. Особливості видів підготовки у видах спорту зі складною координацією. Естетична підготовка, музично-ритмічна підготовка. Інтегральна підготовка та її значення для досягнення високих спортивних результатів. Коротка характеристика видів підготовки у складно-координаційних (техніко-естетичних) видах спорту. Взаємопов'язаність і взаємообумовленість видів підготовки. Значення для досягнення максимально можливого індивідуального результату. Особливості та значення видів підготовки в спорті та хореографії.

Тема 4. Фізична, технічна, психологічна підготовка

Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна характеристика сили. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку швидкісної сили. Методика розвитку “вибухової” сили. Методика

розвитку гнучкості та розгорнутості. Методика розвитку витривалості. Методика розвитку спритності і координаційних здібностей. Характеристика і значення фізичної підготовки в спорті та хореографії. Пріоритетний розвиток фізичних якостей. Засоби розвитку фізичних якостей. Контроль та його значення.

Технічна підготовка. Спортивна техніка як система рухів. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена. Базові та універсальні рухові навички. Види техніки виконання спортивних і хореографічних вправ, методика підготовки. Значення компенсаторної техніки у техніко-естетичних видах спорту та хореографії. Засоби технічної підготовки.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.

Психологічна підготовка. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Види психологічної підготовки. Значення психологічної підготовленості для реалізації поставлених завдань. Методика психічної підготовки спортсменів. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними. Контроль психічної підготовленості спортсмена. Роль педагога/тренера в процесі психологічної підготовки. Засоби психологічної підготовки. Індивідуальна і командна психологічна підготовка.

Змістовий модуль 3.

Тема 5. Побудова підготовки спортсменів

Поняття про циклічність процесу підготовки. Поняття «працездатність», «втома», відновлення», «суперкомпенсація» та ін. Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.

Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.

Фактори, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах. Планування в спорті, перенесення окремих положень у хореографію.

Тема 6. Відбір до занять спортом і хореографією.

Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».

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.

Змістовний модуль 4.

Тема 7. Контроль в спорті

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.

Значення процесів відновлення для успішної діяльності в спорті та хореографії. Лікарський контроль і самоконтроль. Втома при фізичній і розумовій роботі. Відновлення працездатності після тренування. Тренувальне навантаження (Величина, інтенсивність, кратність, інтервали відпочинку між тренуваннями).

Критерії перевтоми. Засоби відновлення (педагогічні, медико-біологічні, гігієнічні). Харчування - головний чинник відновлення працездатності. Питний режим.

Рекомендована література

Базова:

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.
4. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
5. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2

Допоміжна:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
2. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
3. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1972. – 261 с.
4. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С.Хоменков, Б. Н.Шустина. – М.: 1994, – 446 с.
5. Вайцеховская Е. Дисквалификация / Вайцеховская Е., Савченко М. // Спорт-экспресс. – 1997. – № 8. – С. 50-55.

6. Вайцеховский С. М. Тренировка в среднегорье - мощный резерв повышения спортивных результатов / Вайцеховский С. М. // Научно-спортивный вестник. – № 27. – 1986. – С. 19-21.
 7. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / Волков В. М. – С.: Смядынь, 1994. – С.94-104.
 8. Волков В. М. Спортивный отбор / Волков В. М., Филин В. П. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
 9. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
 10. Підручники і посібники з виду спорту обраної спеціалізації.
 11. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – М.: ФиС, 1973. – 216 с.
 12. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
 13. Харре Д. Учение о тренировке (пер. с нем.) / Харре Д. – М.: ФиС, 1971. – 328 с.
 14. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. – М.: СААМ, 1995. – С.226-237.
- Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.

Інформаційні ресурси інтернет

Відеоматеріали: хореографічна, технічна, фізична та ін. види підготовки в художній і спортивній гімнастиці, акробатиці, фігурному катанні синхронному плаванні (матеріали YouTube).

Методи контролю

- Опитування на семінарських заняттях (середнє)– 0-15 балів
- Виконання самостійної роботи (реферат)– 0-20 балів
- Матеріали самопідготовки – 0-20
- Поточний залік – 0-45 балів

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2				
T1	T2	T3	T	T	T4	T5	T6	T..
15	15	20			20	15	15	
								100

T1, T2 ... – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		

35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Екзаменаційні вимоги

1. Мета і основні завдання навчальної дисципліни ЗОТПС.
2. Формування системи підготовки спортсменів.
3. Структура і зміст системи підготовки спортсменів.
4. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки.
5. Визначення понять “спорт”, “спортивна підготовка”, “спортивна підготовленість», «спортивне тренування» та їх характеристика.
6. Мета і завдання спортивної підготовки.
7. Засоби спортивного тренування
8. Форма та зміст фізичних вправ.
9. Класифікація засобів спортивного тренування.
10. Навантаження як компонент методів спортивної підготовки.
11. Відпочинок як компонент методів спортивної підготовки.
12. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
13. Характеристика безперервного методу тренування.
14. Характеристика інтервального методу тренування.
15. Характеристика ігрового методу тренування.
16. Характеристика змагального методу тренування.
17. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.
18. Принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.
19. Принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів.
20. Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті.
21. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки.
22. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки.
23. Загальна характеристика сили.
24. Методика розвитку максимальної сили.
25. Методика розвитку швидкісної сили.
26. Методика розвитку “вибухової” сили.
27. Загальна характеристика швидкості.
28. Загальна характеристика витривалості.
29. Методика розвитку загальної витривалості.
30. Загальна характеристика гнучкості.
31. Методика розвитку гнучкості.
32. Загальна характеристика координаційних якостей.
33. Методика розвитку спритності.
34. Методика розвитку здатності до рівноваги.
35. Методика розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.

36. Основи методики запобігання травм при розвитку фізичних якостей.
37. Контроль фізичної підготовленості спортсмена.
38. Структура і зміст тренувальних занять.
39. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю.
40. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
41. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
42. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.
43. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
44. Контроль змагальної діяльності.
45. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
46. Аналіз поняття “спортивна обдарованість”.
47. Критерії відбору в спорті.
48. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.
49. Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.
50. Психологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
51. Медико-біологічні та гігієнічні засоби стимулювання працездатності і відновлювальних процесів.