

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

**ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО  
ХОРЕОГРАФА**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 02 Культура і мистецтво  
(шифр і назва)

спеціальність: 024 Хореографія  
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти та факультет підвищення кваліфікації,  
перепідготовки, післядипломної та заочної освіти  
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

Львів - 2018

Робоча програма з дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа» для студентів спеціальності 024 Хореографія

7 семестр (денна форма навчання), 9 семестр (заочна форма навчання)

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол від “31” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

(підпис)  
ініціали)

(Сосіна В.Ю.)  
(прізвище та

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 02 Мистецтво (шифр і назва)	Нормативна	
	Спеціальність 024 Хореографія (шифр і назва)		
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування):	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		4 -й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин –90		7-й	9-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1:2	Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)	20 год.	
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		26+6 год.	
		<b>Самостійна робота</b>	
		38 год.	
		<b>Індивідуальні завдання: год.</b>	
Вид контролю: опитування, виконання самостійної роботи, залік			

## 2. 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, де необхідна робота тренера-хореографа, спортивного хореографа.

### **Завдання:**

1. Оволодіти знаннями щодо загальних положень змагальної діяльності спортсменів.

2. Ознайомитись з основами фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**Знати:** мету, завдання, засоби, методи та принципи спортивного тренування; мету, завдання, засоби та методи фізичної підготовки спортсменів, засоби контролю фізичної підготовленості спортсменів,

причини травматизму та методика запобігання травм при розвитку фізичних якостей.

**Вміти:** добирати адекватні засоби та методи спортивного тренування та розвитку окремих фізичних якостей, використовувати доцільні критерії компонентів навантаження, застосовувати методичні положення принципів підготовки спортсменів різного віку, статі і спортивної кваліфікації у видах спорту зі складною координацією.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **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.

#### **Змістовний 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 пед агога/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.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

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
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Загальні основи спортивної підготовки</b>												
Тема 1. Основи сучасної системи підготовки спортсменів	6	2		-	-	4						
Тема 2. Принципи, засоби і методи спортивної підготовки	12	2	2	2	-	6						
Разом за змістовим модулем 1	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>						
<b>Змістовий модуль 2. Характеристика видів підготовки у спорті</b>												
Тема 3. Види підготовки в спорті	16	4	6		-	6						
Тема 4. Фізична, технічна, психологічна підготовка	18	4	6	2	-	6						
Разом за змістовим модулем 2	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>12</b>						
<b>Змістовий модуль 3. Система побудови процесу підготовки у спорті</b>												
Тема 5. Побудова підготовки спортсменів	8	2	2		-	4						
Тема 6. Відбір до занять спортом і хореографією	12	2	4			6						
Разом за змістовим модулем 3	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>						
<b>Змістовий модуль 4. Методика контролю в спорті</b>												
Тема 7. Контроль в спорті	12	2	4	2	-	4						
Тема 7. Відновлення в спорті та хореографії	6	2	2			2						
Разом за змістовим модулем 4	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>6</b>						
<b>Разом годин</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>6</b>		<b>38</b>						

#### 5. Теми практичних занять

*Тема № 1. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки (2 год.).*

У результаті вивчення теми 1 студенти повинні **знати**: основні тенденції розвитку видів спорту зі складною координацією, **вміти** визначати напрямки підготовки спортсменів залежно від сучасних тенденцій.

**Завдання:** 1. Визначити напрямки вдосконалення суддівських вимог у видах спорту зі складною координацією.

2. Визначити шляхи реалізації хореографічної підготовленості у світлі сучасних вимог до виду спорту.

**Тема № 2. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів (2 год.).**

У результаті вивчення теми 1 студенти повинні **знати**: основні принципи, що визначають методику підготовку спортсменів у видах спорту зі складною координацією, способи реалізації аналогічних принципів у хореографії, **вміти** визначати напрямки підготовки спортсменів залежно від означених принципів.

**Завдання:** 1. Визначити і сформулювати принципи спортивного тренування та їх реалізацію у процесі хореографічної підготовки.

2. Підібрати ситуативні завдання для реалізації основних принципів спортивного тренування, а також у процесі хореографічної підготовки.

**Тема 3. Види підготовки в спорті. Фізична підготовка. Тестування фізичних якостей. Контроль за їх рівнем (3 год.)**

**Тема 5. Методика розвитку фізичних якостей в спорті та хореографії (3 год.)**

1. Тести для відбору в спорті та хореографії (аналіз контрольних вправ, методика проведення на різних етапах спортивного вдосконалення) (6 год.).

**6. Теми семінарських занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Основи методики розвитку сили	0,5
2.	Основи методики розвитку швидкості та витривалості	0,5
3.	Основи методики розвитку гнучкості та розгорнутості	0,5
4.	Основи методики розвитку швидкості	1
5.	Контроль за рівнем фізичної підготовленості учнів	0,5
6	Види підготовки спортсменів та їх значення	0,5
7	Побудова, структура і зміст мезо і макроциклів	0,5
8	Засоби відновлення працездатності в спорті	1
9	Основи методики відбору у видах спорту зі складною координацією	1
	Разом	6

**7. Самостійна робота**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична підготовка спортсменів	6
2	Основи розвитку фізичних якостей (гнучкість, витривалість, сила)	10
3	Основи розвитку координаційних здібностей	4

4	Скласти план мікроциклу підготовки спортсменів у різних періодах спортивного тренування	8
5	Відбір у видах спорту зі складною координацією.	6
6	Порівняльна характеристика тестів, що застосовуються при первинному відборі у спорті і хореографії	4
	Разом	38

### **8. Індивідуальні завдання**

1. Скласти план макроциклу (мікроциклу) підготовки спортсменів на прикладі виду спорту зі складною координацією.

2. Описати тести, які використовуються у вибраному виді спорту, у первинному відборі.

3. Описати тести, які використовуються при відборі у хореографічну школу.

Підготувати реферат (усну відповідь) на тему:

1. Засоби спортивного тренування (визначення мети і завдань спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ. Класифікація засобів спортивного тренування).

2. Методи спортивного тренування (аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Аналіз методів спортивного тренування).

3. Розробити тренувальне завдання з розвитку конкретної фізичної якості.

### **8. Методи навчання**

Словесний, наочний, практичний.

### **9. 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. Контрольні питання**

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.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2				100
T1	T2	T	T	T	T3	T	T	
25	25				25	25		

T1, T2 ... – теми змістових модулів.

Приклад для екзамену

Поточне тестування та самостійна робота										Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1,2			Змістовий модуль 3,4							50	100
T1	T	T	T2	T5	T6	T7					
25			25								

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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 12. Методичне забезпечення

Таблиці, відеофільми.

### 13. 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.

#### 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.

#### 14. Інформаційні ресурси

1. Бібліотека ЛДУФК
2. Читальний зал ЛДУФК
3. Всесвітня мережа Інтернет.

Примітки: