

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНА ПІДГОТОВКА В
ХОРЕОГРАФІЇ**

(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
(назва інституту, факультету, відділення)

Ступінь вищої освіти: _____ Магістр

Робоча програма з дисципліни **«РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНА ПІДГОТОВКА В ХОРЕОГРАФІЇ»** для студентів 6 курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія

11 семестр (денна форма навчання),

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства
Протокол від “30” серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства

(підпис)

(Сосіна В.Ю.)
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік
© _____, 20__

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 02 мистецтво	Нормативна	
	Спеціальність 024 Хореографія		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування):	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		6 -й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90 (30 авд.)		11-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1: 2	Ступінь вищої освіти - бакалавр	Лекції	
		6 год.	
		Практичні, семінарські	
		24 год.	
		Самостійна робота	
		60 год.	
Індивідуальні завдання:			
	год.		
	Вид контролю: опитування, виконання самостійної роботи, залік		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета - формування знань, вмінь і навичок проведення профілактичних і відновлювальних заходів у хореографії.

Основні завдання дисципліни:

1. Ознайомити студентів з методикою проведення профілактичних засобів у хореографії.

2. Ознайомити студентів з методами відновлення під час занять хореографією.

3. Озброїти студентів знаннями щодо необхідності і доцільності проведення реабілітаційно-відновлювальних заходів під час занять з танцюристами.

Програма розрахована на один семестр і передбачає теоретичні (лекційні) та практичні заняття та самостійну роботу студентів.

На лекціях подаються відомості щодо значення і видів реабілітаційно-відновлювальної підготовки, її значення у системі підготовки артистів хореографічного жанру, розглядаються причини травм і порушень опорно-рухового апарату і профілактичні заходи, що їм запобігають. Крім того студенти вивчають основні засоби відновлення і реабілітації, які можна застосовувати у системі хореографічної освіти.

На практичних заняттях студенти оволодівають методикою проведення реабілітаційно-відновлювальних заходів, складання комплексів різного призначення.

Самостійна робота студентів проводиться протягом усього навчання і передбачає самостійне вивчення студентами рекомендованої літератури, підготовку до практичних і семінарських занять, написання, рефератів і комплексів вправ.

Облік успішності проводиться у формі біжучих заліків за пройдені теми, а також семестрального заліку у строки, передбачені учбовим планом.

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.
4. Вміти підбирати засоби корекції, профілактики і відновлення у залежності від поставлених завдань .

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Мета, завдання, значення і види реабілітаційно-відновлювальної підготовки

Тема 1. Значення та види реабілітаційно-відновлювальної підготовки в хореографії.

Визначення поняття «реабілітаційно-відновлювальна підготовка та її значення для профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату (ОРА) танцюристів, зниження негативних наслідків, пов'язаних з великими навантаженнями на ОРА. Види реабілітаційно-відновлювальної підготовки: педагогічні, гігієнічні, психологічні та фізіотерапевтичні; їх характеристика.

Тема 2. Види травм і порушень опорно-рухового апарату в хореографії та методика їх профілактики.

Характеристика основних видів травм і порушень ОРА в хореографії: травми хребта, колінного, гомілковостопного і кульшового суглобів та міри

запобігання травматизму на заняттях хореографією. Види порушень постави та методика їх корекції. «Переломи стомлення» - причини, наслідки, профілактика.

Змістовний модуль 2. Методика проведення реабілітаційно-відновлювальної підготовки

Тема 1. Методика проведення корегувальної гімнастики.

Поняття «правильної постави», види порушень постави, причини порушень постави. Визначення правильної постави та її відхилень. Профілактика порушень постави під час занять хореографією. Корекція порушень постави при різних видах порушень постави. Плоскостопість, види, профілактика, корекція, протипоказання і показання для занять хореографією. Методика проведення занять хореографією як профілактичний засіб порушення постави та плоскостопості.

Тема 2. Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса, Александера та ін.

Коротка історична довідка виникнення систем Джозефа Пілатеса і Александера. Партерна гімнастика Князева. Принципи системи Дж. Пілатеса та їх значення для занять хореографією. Особливості і методика проведення комплексів вправ пілатеса для корекції порушень постави, усунення больових відчуттів у різних ділянках хребта. Вправи з футболами і на фітболах для розвантаження хребта і корекції постави.

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	се м	ін д	с.р .		л	п	ла б	ін д	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.	2	2										
Тема 2. Види травм і порушень опорно-рухового апарату в хореографії та методика профілактики їх.	14	2	6			6						
Разом за змістовим модулем 1	16	4	6			6						
Змістовий модуль 2. Методика проведення реабілітаційно-відновлювальної підготовки												
Тема 1. Методика проведення корегувальної гімнастики.	39	2	8	1		28						
Тема 2. Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса, Александера та ін.	35	-	8	1		26						
Разом за змістовим модулем 2	74	2	1 6	2		52						
Усього годин	90	6	2 2	2		60						

3. Теми практичних занять

Змістовний модуль 1. Тема 2. Види травм і порушень опорно-рухового апарату в хореографії та методика профілактики їх (6 год).

1. Сколіоз і сколіотична постава, визначення. Види в залежності від локалізації, степені викривлення. Важливість симетричного навантаження (2 год.).

2. Сутулість, кругла спина. Методика визначення. Особливості підбору вправ. Значення вправ на розтягування. (2 год.).

3. Збільшений лордоз. Методика визначення. Причини. Спеціальні вправи. Значення і види вправ на розслаблення. (2 год.).

Змістовний модуль 2. Методика проведення реабілітаційно-відновлювальної підготовки (16 год.).

Тема 1. Методика проведення корегувальної гімнастики (6 год.).

1. Методика проведення вправ при сколіотичній поставі та сколіозі: підбір індивідуальних вправ, методика складання комплексів, значення симетричних і асиметричних вправ, торсія (2 год.).

2. Методика проведення вправ при сутулості та круглій спині: підбір індивідуальних вправ, методика складання комплексів, значення симетричних і асиметричних вправ, торсія (2 год.).

3. Методика складання комплексу і проведення вправ для танцюристів при збільшеному лордозі поперекового відділу хребта (2 год.).

4. Методика проведення комплексів вправ для корегування різних вад постави; вправи на розвиток статичної та динамічної сили, вправи на розвиток гнучкості, на відчуття правильної постави, на рівновагу, координацію, витривалість (2 год.).

Тема 2. Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса, Александра та ін. (8 год.).

1. Практичне ознайомлення з принципами пілатеса (2 год).

2. Вивчення базового комплексу пілатеса (4 год.)

3. Модифікації вправ пілатеса та Александра для розвантаження хребта, розвитку балансу тощо (2 год.)

4. Вправи пілатеса з боді барами, на фітболах та ін. (2 год).

4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методика проведення вправ на розвантаження і корекцію порушень ОРА	4
	Разом	4

5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Законспектувати статтю «Травми в художній гімнастиці», «Травми в спортивній гімнастиці»	8
2	Вивчити способи оцінки стану постави та її порушень. Виконати дослідження.	10
3	Скласти розширені конспекти комплексів вправ для 1) формування правильної постави; 2) корекції сколіотичної постави і сколіозу; 3) сутулості; 4) збільшеного лордозу; 5) плоскостопості, використовуючи засоби хореографії. Провести їх з	18

	групою.	
4	Ознайомитися з комплексами вправ Александера, провести їх з групою.	12
5	Скласти комплекс вправ пілатеса (базовий), провести його з групою.	12
	Разом	60

8. Індивідуальна робота (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

1. Написати реферат про види травм і порушень ОРА, які найчастіше зустрічаються у танцюристів.
2. Скласти комплекс вправ Пілатеса для розвантаження хребта
3. Скласти комплекси вправ коригувальної гімнастики для танцюристів (за завданням викладача).

9. Методи навчання

Словесний, наочний, практичний.

10. 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

11. Контрольні питання

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль № 2				
T1	T2	T	T	T	T3	T	T	T..	
25	25				25	25			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
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням

			дисципліни
--	--	--	------------

13. Методичне забезпечення

Відео матеріали, книги, методичні рекомендації, розроблений на кафедрі.

14. Рекомендована література

1. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы / Феликс Леонтьевич Доленко. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 288 с.
2. Бландин К.-Ж. Исцеляющие движения для позвоночника / Бландин Кале-Жермен, Андре Ламотт ; пер. с фр. А. В. Апатовской. – М. : АСТ ; Астрель, 2008. – 302 с.
3. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт, 2007 – 150 с.
4. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы / Феликс Леонтьевич Доленко. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 288 с.
5. Єгоров Г. І. Хребет і спорт [Електронний ресурс] / Єгоров Г. І., Солярова В. А. – Режим доступу : <http://aandd.com.ua/>
6. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба – К. : Олимпийская литература, 2003 – 279 с.
7. Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника / Андреас Лукаш. – СПб. : Наука и техника, 2007. – 304 с.
8. Миловзорова М. С. Анатомия и физиология человека/ М. С. Миловзорова : учеб. для хореограф. училищ. – М. : Медицина, 1972. – 231 с.
9. Бреннан Р. Метод Александра. – Киев: София, 1997. – 109 с.
10. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Синтия Вейдер; худож. – оформ. А. Киричѐк. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 192 с.: - (Уроки велнеса).

15. Інформаційні ресурси

1. Єгоров Г. І. Хребет і спорт [Електронний ресурс] / Єгоров Г. І., Солярова В. А. – Режим доступу : <http://aandd.com.ua/>
2. Травмы в художественной гимнастике, Травмы в спортивной гимнастике, травмы в балете. // www.sportmedicine.ru/books_eng.php.