

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

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

з дисципліни «РЕАБІТАЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНА ПІДГОТОВКА»

Другого (магістерського) рівня вищої освіти

За спеціальністю 024 «Хореографія»

Галузі знань 02 «Культура і мистецтво»

Кваліфікація: магістр хореографії

Освітньо-професійна програма – Хореографія

Кількість кредитів – (90 год.), з них: аудиторних – 50 (6 год. - лекційних, 40 год.- практичних, 4 год.- семінарських); самостійної роботи студента – 40 год.

Форма навчання – денна

Рік підготовки – 6,

семестр – 11

Компонент освітньої програми – основна (дисципліна вільного вибору).

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

Предмет «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії» передбачає озброєння студентів знаннями щодо профілактики травм і порушень опорно-рухового апарату, які можуть виникнути внаслідок неправильної методики проведення занять хореографією, внаслідок недотримання правил безпеки або інших причин. У процесі занять студенти оволодівають знаннями щодо причин, видів і наслідків травм ОРА, а також оволодівають знаннями, засобами і методикою уникнення, послаблення або профілактичних заходів травмування. Серед них засоби пілатеса, стретчинга, методики дихання, коригувальної гімнастики, самомасажу, розслаблення та ін.

Метою викладення дисципліни є формування знань, вмінь і навичок для проведення реабілітаційно-відновлювальних заходів у хореографії.

Основні завдання дисципліни:

1. Ознайомити студентів з причинами і видами травм ОРА, які виникають у процесі занять хореографією.
2. Ознайомити студентів з причинами і видами порушень постави, які виникають у процесі занять хореографією.
3. Ознайомити з методикою проведення реабілітаційних і відновлювальних заходів у хореографії

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 у хореографії.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: разом з опануванням навчальної дисципліни «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка в хореографії» студенти вивчають такі дисципліни: «Методика роботи спортивного хореографа», «Методика роботи у професійному танцювальному колективі», «Методика дуетного танцю», «Методика викладання хореографічних дисциплін», проходять виробничу практику.

Навчальний контент

Назви змістовних тем	Розподіл годин			Результати навчання
	Разом	Лекц./се мін./пра кт.	Сам. р-та	
Тема 1. Значення та види реабілітаційно-відновлювальної підготовки в хореографії	6	2/2	2	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.	22	2/0/10	10	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.
Тема 3. Методика проведення корегувальної гімнастики.	32	2/2/14	14	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 4. Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса, Александера та ін.	30	0/0/14	16	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.
Разом	90	6/4/40=50	40	

Формування програмних компетентностей:

Загальні компетентності:

ЗК 1 – Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 2 – Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 3 - Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 4 - Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань).

Спеціальні компетентності:

СК2. Здатність виявляти та вирішувати проблеми (дослідницькі, творчі, організаційні) у сфері фахової діяльності.

СК3. Здатність здійснювати дослідницьку діяльність у сфері хореографії.

СК5. Здатність забезпечувати високу якість організації, планування та реалізації навчального і виховного процесу в сфері хореографічного мистецтва в закладах вищої освіти.

СК6. Здатність розробляти і впроваджувати авторські інноваційні педагогічні та мистецькі методики та технології.

СК7. Здатність розробляти індивідуальну стратегію навчання та виховання здобувача освіти у відповідності до особистісних якостей з метою розкриття його творчого потенціалу.

СК8. Здатність створювати навчально-методичне забезпечення з хореографічних дисциплін у закладах вищої освіти.

СК14. Здатність презентувати власний творчий, науковий продукт, використовуючи традиційні та інноваційні комунікаційні технології.

СК15. Здатність здійснювати художньо-просвітницьку діяльність з метою пропаганди хореографічного мистецтва.

СК 16. Здатність здійснювати захист прав інтелектуальної власності у сфері хореографії.

Програмні результати навчання:

ПР1. Організувати пошук, самостійний відбір, якісну обробку інформації з різних джерел для провадження педагогічної, адміністративно-управлінської, балетмейстерської, науково-дослідної діяльності в сфері хореографії.

ПР2. Адаптуватися та діяти в новій ситуації, пов'язаній з роботою за фахом, генерувати нові ідеї задля вирішення проблемних ситуацій.

ПР3. Організувати колективну діяльність задля реалізації планів, проектів.

ПР4. Використовувати комунікаційні технології для професійних контактів, брати участь у дискусіях з проблем розвитку мистецтва та освіти.

ПР10. Організувати навчально-виховний процес у закладах вищої освіти відповідно до законодавчої та нормативно-правової бази, враховувати особливості його планування у відповідності до специфіки підготовки фахівців, застосовувати механізми забезпечення високої якості освіти.

ПР11. Застосовувати ефективні методики викладання хореографічних дисциплін, розробляти і впроваджувати авторські методики та технології задля оптимізації навчального процесу.

ПР12. Сприяти різнобічному розвитку здобувачів освіти, використовуючи мистецько-педагогічний потенціал хореографічного мистецтва.

ПР13. Вміти створювати різні види навчально-методичних видань з хореографічних дисциплін у закладах вищої освіти.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу. 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/>

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Система оцінювання та вимоги

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ	ВИД КОНТРОЛЮ	БАЛИ
Практичні та семінарські заняття	Відвідування занять є важливою складовою навчання. При пропусках занять з поважних причин допускається відпрацювання пройденого матеріалу	Присутність на заняттях максимальна оцінка складає не більше 20% від 25 балів (5 балів)
Виконання самостійної роботи та індивідуальних завдань	Враховується активність студента під час практичних і семінарських занять, участь у словесному опитуванні, виконання індивідуальних завдань, правильність та відповідність підбору вправ і комплексів	За активність студента під час аудиторних занять максимальна оцінка складає не більше 40% від 25 балів (10 балів)
Виконання завдань до заліку	Враховується якість і правильність виконання завдань, вміння керувати групою, проводити комплекси вправ, грамотно оперувати термінологією, враховується правильність відповідей на контрольні запитання до заліку	Максимальна оцінка становить 40% від 25 балів (10 балів)
	Всього:	25 балів
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	Залік	75 балів
	Загальна оцінка:	100 балів

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна та інформаційні ресурси

1. Альтер М.Д. Наука о гибкости / Пер. с англ. Г. Гончаренко/Ред. Радзиевский А. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Бреннан Р. Метод Александера. – Киев: София, 1997. – 109 с.
3. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ, 2016. – 40 с.
4. Єгоров Г. І. Хребет і спорт [Електронний ресурс] / Єгоров Г. І., Солярова В. А. – Режим доступу : <http://aandd.com.ua/>
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба – К. : Олимпийская литература, 2003 – 279 с.
6. Петренко О. П. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія

/ О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 176 с.

7. Руда ІЄ. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2012. 18 с.
8. Робінсон Лінн. Пілатес – тіло створюється розумом [Інтернет]. 2012 [цитовано 2012 Вер.17] Доступно: <http://horting.org.ua/node/191/>
9. Prevalence of low back pain in former rhythmic gymnasts / Piazza M., Di Cagno A., Cupisti A. [and al.] // J Sports Med Phys Fitness. – 2009. – Vol. 49, № 3. – P. 297–300.
10. Injuries and training recommendations in elite rhythmic gymnastics/ Zetaruka M. N., Violanb M., Zurakowskic D., Mitchell W. A. [and al.] // Apunts Med Esport. – 2006. – Vol. 41, № 11. – P. 100–106.
11. Травмы в художественной гимнастике [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.sportmedicine.ru/books_eng.php
12. Статистика спортивных травм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php
13. Сосіна В. Ю. Етіологія травм стопи та гомілко-стопного суглобу у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою / Валентина Сосіна, Ірина Руда // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. – Л., 2008. – Вип. 9. – С. 31–34.
14. Руда І. Є. Аналіз локалізації травм опорно-рухового апарату в аспекті спеціальних вимог до розвитку гнучкості в художній гімнастиці / І. Є. Руда, В. Ю. Сосіна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 3. – С. 150-153.
15. Шелейкіс Я. Кінезіологічне тейпування як засіб профілактики травматизму у хореографії. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (33-45).
16. Літовченко Н. Типові травми на заняттях хореографії та їх запобігання. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (58-71).
17. Мартинюк О. Робота м'язового апарату танцівників та профілактика травматизму на уроках хореографії у дітей підліткового віку. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (88-104).
18. Настюк О. Музика і танець як елементи лікувальної арт-терапії. – Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О.А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. (195-208).