

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Практикум з функціонального тренінгу танцюристів

назва вибіркової навчальної дисципліни

Назва кафедри, яка викладає навчальну дисципліну	<i>Кафедра оздоровчо-рекреаційної рухової активності</i> https://uni-sport.edu.ua/kafedra-ozdorovcho-rekreatsiinoi-rukhovoi-aktyvnosti
Шифр вибіркової навчальної дисципліни	ВД523
Загальна кількість кредитів ЄКТС	3 кредити ЄКТС
Форма підсумкового контролю	залік
Короткий опис змісту дисципліни (мета, тематика та зміст)	<p><i>Дисципліна «Практикум з функціонального тренінгу танцюристів» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системних знань, практичних умінь і навичок щодо застосування засобів функціонального тренінгу у підготовці танцюристів різних напрямів хореографії. Освітній компонент орієнтований на вдосконалення фізичних якостей, необхідних для ефективної танцювальної діяльності, з урахуванням біомеханічних, фізіологічних та координаційних особливостей рухової діяльності танцюристів.</i></p> <p><i>У процесі вивчення дисципліни розглядаються принципи функціонального тренінгу, методи розвитку сили, витривалості, гнучкості, мобільності та стабільності опорно-рухового апарату, а також особливості побудови тренувальних програм з урахуванням специфіки танцювальних стилів. Значна увага приділяється профілактиці травматизму, корекції рухових дисбалансів та підвищенню рухової ефективності в танці.</i></p> <p><i>Практикум передбачає виконання спеціально підібраних комплексів вправ, спрямованих на розвиток функціональної підготовленості, удосконалення техніки рухів та формування</i></p>

	<p><i>професійно важливих якостей танцюристів. Дисципліна сприяє формуванню у майбутніх фахівців здатності планувати, організовувати та оцінювати тренувальний процес у сфері хореографії з використанням сучасних засобів функціонального тренінгу.</i></p> <p><i>Метою дисципліни «Практикум з функціонального тренінгу танцюристів» є формування у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня теоретичних знань та практичних умінь щодо використання засобів функціонального тренінгу в системі фізичної підготовки танцюристів, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей, підвищення рухової ефективності та профілактику травматизму в танцювальній діяльності.</i></p>
<p>Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни (загальні та/або спеціальні)</p>	<p>Загальні компетентності (ЗК):</p> <ul style="list-style-type: none"> • здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу у процесі професійної діяльності. • здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях. • здатність до самонавчання, саморозвитку та підвищення рівня професійної компетентності. • здатність працювати самостійно та в команді, ефективно взаємодіяти з учасниками освітнього і тренувального процесу. • здатність усвідомлювати цінності здорового способу життя та застосовувати їх у професійній діяльності. <p>Фахові (спеціальні) компетентності (ФК):</p> <ul style="list-style-type: none"> • здатність використовувати знання з анатомії, фізіології та біомеханіки рухів у процесі фізичної підготовки танцюристів. • здатність застосовувати засоби функціонального тренінгу для розвитку фізичних якостей танцюристів з

	<p><i>урахуванням специфіки танцювальної діяльності.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>здатність добирати та виконувати комплекси вправ, спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації, мобільності та стабільності.</i> • <i>здатність здійснювати профілактику травматизму та корекцію рухових порушень у танцюристів засобами функціонального тренінгу.</i> • <i>здатність планувати та проводити навчально-тренувальні заняття з функціонального тренінгу на базовому рівні.</i> • <i>здатність оцінювати рівень фізичної підготовленості танцюристів та коригувати тренувальні навантаження відповідно до поставлених завдань.</i>
<p>ПБ науково-педагогічного працівника/ів, який/і викладає/ють навчальну дисципліну, електронна пошта</p>	<p>Кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент Довгич Олександр Олександрович odovhych@uni-sport.edu.ua</p>