

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ТРЕНЕРСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ І ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
(протокол № 1 від 27.08.2020 р.)
Голова Науково-методичної ради
_____ М. В. Дутчак

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІВ ОБРАНОМУ
ВИДІ СПОРТУ**

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація/освітньо-професійна програма: Тренерська діяльність в
обраному виді спорту

код дисципліни в освітньо-професійній програмі: ОК.ТД 1

мова навчання: українська

Київ – 2020

Розробники:

Соронович Ігор Михайлович, завідувач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, soronovych@ukr.net

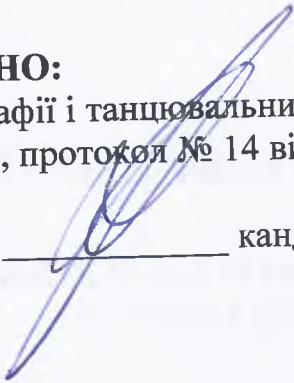
Бойко Оксана Володимирівна, старший викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, oksana_boyko@ukr.net

Рожкова Тетяна Андріївна, викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, rozhkovatetyana@gmail.com

Хом'яченко Олеся Олександрівна, викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, olesiakhomiachenko@ukr.net


РЕКОМЕНДОВАНО:

Кафедрою хореографії і танцювальних видів спорту
(засідання кафедри, протокол № 14 від 26.08.2020 р.)

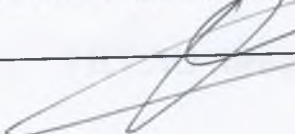
Завідувач кафедри  канд. фіз. вих. і спорту, Соронович І. М.

ПОГОДЖЕНО:

Начальник навчально-методичного відділу

 С. І. Попович

Начальник відділу забезпечення якості вищої освіти

 О. І. Рудешко

Анотація навчальної дисципліни. Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності інноваційних засад на досягнення передбачених результатів навчання. Обсяг дисципліни – 33 кредити ЄКТС. Основні теми: загальна характеристика латиноамериканської програми, загальна характеристика стандартної програми; види підготовки у спортивних танцях; методика розвитку фізичних якостей у спортивних танцях; побудова тренувального процесу. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену.

Abstract of the discipline. The discipline is aimed at forming the general and professional competences defined by the educational and professional program, in particular the ability to apply innovative principles in the professional activity to achieve the envisaged learning outcomes. Discipline - 33 ECTS credits. Main topics: general characteristics of the Latin American program, general characteristics of the standard program; types of training in sports dancing; methods of development of physical qualities in sports dances; construction of the training process. The final grade is based on the results of the current control and examination.

Мета навчальної дисципліни – формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності до застосування у професійній діяльності набутих знань з питань методики викладання стандартної та латиноамериканської програм, інноваційних засад управління тренувальним процесом у спортивних танцях.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «ТМТДОВС» для бакалаврського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Шифр	Компетентності
Загальні компетентності	
ЗК1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК3	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
ЗК4	Здатність працювати в команді.
ЗК5	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК6	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК7	Здатність спілкуватися іноземною мовою.
ЗК8	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК9	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК10	Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Фахові компетентності спеціальності	
ФК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
ФК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
ФК11	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
ФК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
ФК13	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
ФК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
Фахові компетентності спеціалізації	
ФК15	Здатність до розуміння особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту.
ФК16	1. Здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
ФК17	2. Здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
ФК18	Здатність організовувати та проводити спортивні заходи з обраного виду спорту.

Обсяг навчальної дисципліни – 33 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	18	0	444	0	528	990
Заочна	0	0	132	0	858	990

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова.

Програма навчальної дисципліни.

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин							
	денна форма навчання				заочна форма навчання			
	усього	у тому числі			усього			
		л.	прак.	с. р.		л.	прак.	с. р.
Тема 1. Вступ до спеціалізації ТМТДОВС	6	2	-	4	14	-	-	14
Тема 2. Загальна характеристика латиноамериканської програми.	10	4	-	6	14	-	2	12
Тема 3. Загальна характеристика стандартної програми.	10	4	-	6	14	-	2	12
Тема 4. Загальна характеристика танцю ча-ча-ча. Методика викладання та техніка виконання танцю ча-ча-ча, рівень Н клас.	20	-	10	10	12	-	2	10
Тема 5. Загальна характеристика танцю джайв. Методика викладання та техніка виконання танцю джайв, рівень Н клас.	20	-	10	10	12	-	2	10
Тема 6. Загальна характеристика танцю повільний вальс. Методика викладання та техніка виконання танцю повільний вальс, рівень Н клас.	20	-	10	10	12	-	2	10
Тема 7. Загальна характеристика	20	-	10	10	12	-	2	10

танцю квікстеп. Методика викладання та техніка виконання танцю квікстеп, рівень Н клас								
Всього I семестр		–	40	56			12	78
Тема 8. Техніка та методика викладання фігур Е класу у танці ча-ча-ча.	18	–	8	10	16	–	2	14
Тема 9. Техніка та методика викладання фігур Е класу у танці джайв.	18	–	8	10	16	–	2	14
Тема 10. Загальна характеристика танцю самба.	16	–	8	8	14	–	2	12
Тема 11. Техніка та методика викладання фігур Е класу танцю повільний вальс.	18	–	8	10	16	–	2	14
Тема 12. Техніка та методика викладання фігур Е класу танцю квікстеп.	16	–	8	8	14	–	2	12
Тема 13. Загальна характеристика танцю танго.	18	–	8	10	14	–	2	12
Всього II семестр		–	48	56		–	12	78
Тема 14. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці ча-ча-ча	20	–	10	10	10	–	-	10
Тема 15. Техніка та методика викладання фігур Д. класу у танці джайв	22	–	10	12	12	–	2	10
Тема 16. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці самба.	22	–	10	12	12	–	2	10
Тема 17. Техніка та методика викладання	22	–	10	12	10	–	-	10

фігур Д класу у танці повільний вальс.								
Тема 18. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці квікстеп.	22	–	10	12	12	–	2	10
Тема 19. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці танго.	22	–	10	12	12	–	2	10
Всього III семестр		–	60	70		–	8	60
Тема 20. Загальна характеристика танцю румба.	34	–	16	18	18	–	2	16
Тема 21. Загальна характеристика танцю пасодобль.	34	–	16	18	22	–	4	18
Тема 22. Загальна характеристика танцю віденського вальсу.	34	–	16	18	18	–	2	16
Тема 23. Загальна характеристика танцю повільний фокстрот.	38	–	18	20	22	–	4	18
Всього IV семестр		–	66	74		–	12	70
Тема 24. Особливості фізичної підготовки у спортивних танцях (ОФП, СФП).	10	–	4	6	10	–	2	8
Тема 25. Особливості технічної підготовки у спортивних танцях.	10	–	4	6	10	–	2	8
Тема 26. Особливості тактичної підготовки у спортивних танцях.	10	–	4	6	10	–	2	8
Тема 27. Особливості психологічної підготовки у спортивних танцях.	10	–	4	6	12	-	2	10

Тема 28. Особливості інтегральної підготовки у спортивних танцях.	8	–	4	4	12	-	2	10
Тема 29.Характеристика етапу початкової підготовки у спортивних танцях.	8	–	4	4	12	-	2	10
Тема 30. Характеристика етапу попередньої базової підготовки у спортивних танцях.	8	–	4	4	10	-	-	10
Тема 31. Характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки у спортивних танцях.	8	–	4	4	10	-	-	10
Тема 32.Характеристика етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей у спортивних танцях.	8	–	4	4	10	-	-	10
Тема 33.Характеристика етапу збереження досягнень у спортивних танцях.	8	–	4	4	10	-	-	10
Всього V семестр		–	40	48		-	12	76
Тема 34. Засоби та методи регулювання передстартових станів у спортивних танцях.	14	–	6	8	8	-	2	6
Тема 35.Специфіка побудови річного макроциклу у спортивних танцях.	14	–	6	8	8	-	2	6
Тема 36.Особливості	14	–	6	8	8	-	2	6

багаторічної підготовки у спортивних танцях.								
Тема 37.Основні критерії суддівства у спортивних танцях.	14	–	6	8	10	-	2	8
Тема 38.Удосконалення концентрації за допомогою ключових слів у спортивних танцях.	12	–	6	6	10	-	2	8
Тема 39.Моделювання змагальної діяльності під час тренування у спортивних танцях.	12	–	6	6	10	-	2	8
Тема 40.Структура тренувального заняття для дітей 4-5 років у спортивних танцях.	12	–	6	6	8	-	-	8
Тема 41.Структура тренувального заняття кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.	12	–	6	6	6	-	-	6
Тема 42.Особливості переходу на вузьку спеціалізацію спортивних танців.	12	–	6	6	6	-	-	6
Тема 43.Стан опорно-рухового апарату висококваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.	12	–	6	6	6	-	-	6
Тема 44. Позатренувальні засоби відновлення кваліфікованих спортсменів у	12	–	6	6	6	-	-	6

спортивних танцях.								
Тема 45. Причини формування негативного рухового стереотипу та методи його подолання.	12	-	6	6	6	-	-	6
Всього VI семестр		-	72	80			12	80
Тема 46. Основи методики розвитку силових якостей.	22	-	10	12	48	-	8	40
Тема 47. Основи методики розвитку швидкості.	22	-	10	12	50	-	8	42
Тема 48. Основи методики розвитку гнучкості.	22	-	10	12	46	-	6	40
Тема 49. Основи методики розвитку координаційних якостей та форм їх прояву.	22	-	10	12	46	-	6	40
Тема 50. Основи методики розвитку витривалості спортсменів-танцюристів.	22	-	10	12	46	-	6	40
Всього VII семестр			50	60			32	208
Тема 51. Змагальна діяльність у спортивному танці.	18	-	8	10	28	-	4	24
Тема 52. Місце та роль змагань у системі підготовки танцювальних пар у спортивних танцях на різних етапах багаторічної підготовки.	18	-	8	10	28	-	4	24
Тема 53. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	18	-	8	10	28	-	4	24

Тема 54. Поняття контролю в спортивному тренуванні спортсменів-танцюристів.	18	-	8	10	28	-	4	24
Тема 55. Основи методики відбору та орієнтації у спортивному танці	16	-	8	8	28	-	4	24
Тема 56. Використання засобів танцювального спорту як одного із способів мотивації населення до систематичних занять фізичною культурою.	16	-	8	8	28	-	4	24
Тема 57. Громадські та державні форми управління розвитком СТ в Україні.	16	4	4	8	28	-	4	24
Тема 58. Шляхи оптимізації системи суддівства у СТ.	20	2	8	10	24	-	4	20
Тема 59. Система змагань у СТ, календар змагань. Правила Міжнародних танцювальних організацій, регламентація і способи проведення змагань зі спортивних танців.	20	2	8	10	20	-	-	20
Всього VIII семестр		8	68	84		-	32	208

*Зміст навчальної дисципліни за темами.**1 курс***Тема 1. Вступ до спеціалізації ТМТДОВС.**

Загальна характеристика кожної програми спортивних танців. Історичні витоки. Види змагань. Спортивна класифікація. Методика викладання ТМТДОВС.

Тема 2. Загальна характеристика латиноамериканської програми.

Історія появи, музична та ритмічна характеристика танців латиноамериканської програми. Види змагань та категорій.

Тема 3. Загальна характеристика стандартної програми.

Історія появи, музична та ритмічна характеристика танців стандартної програми. Види змагань та категорій.

Тема 4. Загальна характеристика танцю ча-ча-ча. Методика викладання та техніка виконання танцю ча-ча-ча, рівень Н клас.

Загальна характеристика ча-ча-ча. Побудова базової композиції включаючи всі варіанти шасе. Техніка виконання фігур Н класу. Побудова композиції Н класу. Демонстрація композиції Н класу, кроки партнера і партнерки.

Тема 5. Загальна характеристика танцю джайв. Методика викладання та техніка виконання танцю джайв, рівень Н клас.

Загальна характеристика танцю джайв. Побудова базової композиції включаючи всі варіанти заміни шасе і року назад. Техніка виконання фігур Н класу. Побудова композиції Н класу. Демонстрація кроків партнерки і партнера композиції Н класу.

Тема 6. Загальна характеристика танцю повільний вальс. Методика викладання та техніка виконання танцю повільний вальс, рівень Н клас.

Загальна характеристика танцю повільний вальс. Побудова базової композиції включаючи всі варіанти заміни шасе і року назад. Техніка виконання фігур Н класу. Побудова композиції Н класу. Демонстрація кроків партнерки і партнера композиції Н класу.

Тема 7. Загальна характеристика танцю квікстеп. Методика викладання та техніка виконання танцю квікстеп, рівень Н клас.

Загальна характеристика танцю квікстеп. Побудова базової композиції включаючи всі варіанти заміни шасе і року назад. Техніка виконання фігур Н класу. Побудова композиції Н класу. Демонстрація кроків партнерки і партнера композиції Н класу.

Тема 8. Техніка та методика викладання фігур Е класу у танці ча-ча-ча.

Поєднання фігур для побудови композиції. Побудова композиції Е класу у танці ча-ча-ча. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю ча-ча-ча.

Тема 9. Техніка та методика викладання фігур Е класу у танці джайв.

Поєднання фігур для побудови композиції. Побудова композиції Е класу у танці джайв. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю джайв.

Тема 10. Загальна характеристика танцю самба.

Поєднання фігур для побудови композиції. Побудова композиції Е класу у танці самба. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю самба.

Тема 11. Техніка та методика викладання фігур Е класу танцю повільний вальс.

Поєднання фігур для побудови композиції. Побудова композиції Е класу у танці повільний вальс. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю повільний вальс.

Тема 12. Техніка та методика викладання фігур Е класу танцю квікстеп.

Поєднання фігур для побудови композиції. Побудова композиції Е класу у танці квікстеп. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю квікстеп.

Тема 13. Загальна характеристика танцю танго.

Поєднання фігур для побудови композиції. Побудова композиції Е класу у танці танго. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю танго.

2 курс

Тема 14. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці ча-ча-ча.

Описання фігур Д класу танцю ча-ча-ча. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю ча-ча-ча. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю ча-ча-ча.

Тема 15. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці джайв.

Описання фігур Д класу танцю джайв. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю джайв. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю джайв.

Тема 16. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці самба.

Описання фігур Д класу танцю самба. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю самба. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю самба.

Тема 17. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці повільний вальс.

Описання фігур Д класу танцю повільний вальс. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю повільний вальс. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і

партнерки. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю повільний вальс.

Тема 18. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці квікстеп.

Описання фігур Д класу танцю квікстеп. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю квікстеп. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю квікстеп.

Тема 19. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці танго.

Описання фігур Д класу танцю танго. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю танго. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю танго.

Тема 20. Загальна характеристика танцю румба.

Базові фігури, побудова композиції для розминки без пар. Техніка та методика викладання фігур Д класу танцю румба. Фігури, які закінчуються у контрпроменадну позицію. Описання фігур Д класу у румбі. Побудова композиції Д класу танцю румба. Демонстрація композиції танцю румба, кроки партнера і партнерки. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С.

Тема 21. Загальна характеристика танцю пасодобль.

Базові фігури, побудова композиції для розминки без пар. Техніка та методика викладання фігур у яких присутній апель у танці пасодобль. Фігури, які можна розпочинати у контрпроменадній позиції. Варіанти фігури розходження. Описання фігури. Побудова композиції з варіантами фігури розходження. Техніка та методика викладання фігур підвищеної складності. Побудова композиції танцю пасодобль С класу, використовуючи преслайн. Демонстрація партії партнера та партнерки композиції С класу танцю пасодобль 1,2,3 джипс (акцент).

Тема 22. Загальна характеристика танцю віденського вальсу.

Базові фігури, побудова композиції для розминки. Техніка та методика викладання фігур у танці віденський вальс. Варіанти використання змін. Описання фігур. Побудова композиції з різними варіантами розміщення по паркету. Техніка та методика викладання фігур підвищеної складності. Побудова композиції танцю віденський вальс.

Тема 23. Загальна характеристика танцю повільний фокстрот.

Базові фігури, побудова композиції для розминки. Техніка та методика викладання фігур у танці віденський фокстрот. Варіанти використання базових комбінацій. Описання фігур. Побудова композиції з різними варіантами розміщення по паркету. Техніка та методика викладання фігур підвищеної складності. Побудова композиції танцю віденський вальс.

3 курс**Тема 24. Особливості фізичної підготовки у спортивних танцях (ОФП, СФП).**

Тренувальні прийоми для розвитку фізичних якостей із урахуванням сенситивного періоду розвитку. Особливості спеціальної фізичної підготовки на різних етапах спортивної кар'єри. Побудова тренувального процесу в залежності від рівня майстерності спортсмена.

Тема 25. Особливості технічної підготовки у спортивних танцях.

Поняття про рухову навичку. Етапи формування рухової навички. Тренувальні прийоми для формування рухової навички вищого порядку.

Тема 26. Особливості тактичної підготовки у спортивних танцях.

Тактика спортивної підготовки спортсменів різного рівня. Особливості тактики у спортивних танцях під час змагальної діяльності.

Тема 27. Особливості психологічної підготовки у спортивних танцях.

Передстартові стани та особливості їх регуляції під час змагань. Мотивація та методи її підвищення. Емоційне вигорання.

Тема 28. Особливості інтегральної підготовки у спортивних танцях.

Взаємозв'язок інтегральної підготовки з етапом спортивного вдосконалення у спортивних танцях.

Тема 29. Характеристика етапу початкової підготовки у спортивних танцях.

Ігровий метод проведення занять для дітей як основа залучення їх до занять спортивними танцями.

Тема 30. Характеристика етапу попередньої базової підготовки у спортивних танцях.

Повільний вальс та ча-ча-ча як основа попередньої базової підготовки у спортивних танцях. Особливості проведення занять на даному етапі. Категорія Діти - особливості роботи з дітьми 6-8 років.

Тема 31. Характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки у спортивних танцях.

Поняття про взаємодію у парі. Побудова тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Техніка рухів як основа успішного виступу на змаганнях.

Тема 32. Характеристика етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей у спортивних танцях.

Поняття про вузьку спеціалізацію спортсменів. Урахування фізичних і психологічних особливостей спортсмена при виборі танцювальної програми.

Тема 33. Характеристика етапу збереження досягнень у спортивних танцях.

Поступовий відхід від змагальної діяльності. Тренерська діяльність як підтримання фізіологічного стану спортсмена.

Тема 34. Засоби та методи регулювання передстартових станів у спортивних танцях.

Масаж, музика, фізичні вправи як засоби регулювання передстартових станів під час змагальної діяльності.

Тема 35. Специфіка побудови річного макроциклу у спортивних танцях.

Найбільші міжнародні змагання як основа побудови річного макроциклу у спортивних танцях. Відмінності побудови річного макроциклу від інших складнокординаційних видів спорту.

Тема 36. Особливості багаторічної підготовки у спортивних танцях.

Особливості побудови тренувального процесу від категорії «Малюки» до категорії «Професіонали». Встановлення цілей спортивної кар'єри.

Тема 37. Основні критерії суддівства у спортивних танцях.

Музикальність, лінії корпусу, технічні особливості, робота стоп, презентація - як основні критерії суддівства. Категорії суддів.

Тема 38. Удосконалення концентрації за допомогою ключових слів у спортивних танцях.

Ідеомоторне тренування. Методи концентрації спортсмена. Найбільш вживані ключові слова у спортивних танцях.

Тема 39. Моделювання змагальної діяльності під час тренування у спортивних танцях.

Тренування з глядачами. Моделювання чверть-фіналу, пів-фіналу та фіналу. Тренування у конкурсних костюмах.

Тема 40. Структура тренувального заняття для дітей 4-5 років у спортивних танцях.

Фізіологічні та психологічні особливості дітей 4-5 років. Використання ігрового методу на тренуваннях.

Тема 41. Структура тренувального заняття кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.

Раціональна побудова тренувального заняття. Розминка із використанням спеціальних вправ як основа успішного тренування. Кількість групових та індивідуальних занять в тиждень. Самостійна робота над собою.

Тема 42. Особливості переходу на вузьку спеціалізацію спортивних танців.

Найбільш раціональний вік переходу на вузьку спеціалізацію. Форсування переходу в умовах сьогодення і його наслідки. Підтримка напрацьованого рівня необраної програми.

Тема 43. Стан опорно-рухового апарату висококваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.

Порушення постави внаслідок нераціональної побудови тренувального процесу, ранньої вузької спеціалізації, асиметричного положення тіла. Методи корекції постави. Профілактика порушень постави у спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях.

Тема 44. Позатренувальні засоби відновлення кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.

Відпочинок як невід'ємна частина успішної побудови тренувального процесу. Різноманіття засобів відновлення.

Тема 45. Причини формування негативного рухового стереотипу та методи його подолання.

Низька кваліфікація тренера як найпопулярніша причина формування негативного рухового стереотипу. Багаторазове повторення нової рухової навички як метод подолання негативного стереотипу.

4 курс

Тема 46. Основи методики розвитку силових якостей.

Основні фізичні вправи для розвитку сили найбільших м'язових груп. Вправи з вагою та без. Вибухова сила. Сенситивний період розвитку сили.

Тема 47. Основи методики розвитку швидкості.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості. Використання зміни ритмічної характеристики танців для розвитку даної якості. Сенситивний період розвитку швидкості.

Тема 48. Основи методики розвитку гнучкості.

Методи розвитку пасивної та активної гнучкості. Конгруентність суглобових поверхонь. Сенситивний період розвитку гнучкості.

Тема 49. Основи методики розвитку координаційних якостей та форм їх прояву.

Координація як основна рухова якість виду спорту - спортивні танці. Вправи та ігри на координацію.

Тема 50. Основи методики розвитку витривалості спортсменів-танцюристів.

Поняття про витривалість. Сенситивний період розвитку даної якості. Поняття про ПАНЮ. Спеціальна витривалість у спортивних танцях.

Тема 51. Змагальна діяльність у спортивному танці.

Поняття змагань у спортивних танцях. Раціональна кількість протягом року.

Тема 52. Місце та роль змагань у системі підготовки танцювальних пар у спортивних танцях на різних етапах багаторічної підготовки.

Особливості змагальної діяльності в залежності від віку та кваліфікації спортсмена. Відмінності підготовки до турнірів різного рівня. Зміна часових поясів під час змагань за кордоном.

Тема 53. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів-танцюристів.

Адаптація і проблеми підготовки танцювальних пар. Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакцій адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів-танцюристів.

Тема 54. Поняття контролю в спортивному тренуванні спортсменів-танцюристів.

Мета, об'єкт і види контролю. Вимоги до показників, що використовуються для контролю рівня підготовленості спортсменів-танцюристів, з урахуванням виду танцювальної програми. Контроль різних сторін підготовленості

спортсменів. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 55. Основи методики відбору та орієнтації у спортивних танцях.

Визначення понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Особливості відбору та орієнтації у спортивних танцях на різних етапах багаторічної підготовки. Критерії орієнтації, що використовуються у спортивних танцях при виборі вузької спеціалізації.

Тема 56. Використання засобів танцювального спорту як одного із засобів мотивації населення до систематичних занять фізичною культурою.

Теоретико-методичне обґрунтування використання танцювальних вправ, як засобу фізичного виховання. Принципи розробки програм різнобічного фізичного розвитку населення засобами танцювального спорту з метою залучення до занять фізичною культурою.

Тема 57. Громадські та державні форми управління розвитком спортивними танцями в Україні.

Використання понять «спортивні танці» та «танцювальний спорт» в процесі державного управління видом спорту. Державні форми управління спортивними танцями. Громадські форми управління.

Тема 58. Шляхи оптимізації системи суддівства у спортивних танцях.

Використання конгресів, перепідготовки та переатестації для оптимізації системи суддівства у спортивних танцях.

Тема 59. Система змагань у спортивних танцях, календар змагань.

Правила Міжнародних танцювальних організацій, регламентація і способи проведення змагань зі спортивних танців.

Особливості змагальної діяльності в залежності від категорії. Відмінності підготовки календаря змагань спортсменів, що змагаються у категорії «аматори» та «професіонали». Особливості та різниця у проведенні змагань, суддівської оцінки та правил у WDC та WDSF.

Тематика практичних занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема 2. Загальна характеристика латиноамериканської програми.			2
Тема 3. Загальна характеристика стандартної програми.			2

Тема 4. Загальна характеристика танцю ча-ча-ча. Методика викладання та техніка виконання танцю ча-ча-ча, рівень Н клас.	1. Загальна характеристика ча-ча-ча.	2	2
	2. Побудова базової композиції включаючи всі варіанти шасе.	2	-
	3. Техніка виконання фігур Н класу.	2	-
	4. Побудова композиції Н класу.	2	-
	5. Демонстрація композиції Н класу, кроки партнера і партнерки.	2	-
Тема 5. Загальна характеристика танцю джайв. Методика викладання та техніка виконання танцю джайв, рівень Н клас.	6. Загальна характеристика танцю джайв.	2	2
	7. Побудова базової композиції включаючи всі варіанти заміни шасе і року назад.	2	-
	8. Техніка виконання фігур Н класу.	2	-
	9. Побудова композиції Н класу.	2	-
	10. Демонстрація кроків партнерки і партнера композиції Н клас.	2	-
Тема 6. Загальна характеристика танцю повільний вальс. Методика викладання та техніка виконання танцю повільний вальс, рівень Н клас.	11. Загальна характеристика танцю повільний вальс.	2	2
	12. Побудова базової композиції включаючи всі варіанти заміни шасе і року назад.	2	-
	13. Техніка виконання фігур Н класу.	2	-
	14. Побудова композиції Н класу.	2	-
	15. Демонстрація кроків партнерки і партнера композиції Н клас.	2	-

Тема 7. Загальна характеристика танцю квікстеп. Методика викладання та техніка виконання танцю квікстеп, рівень Н клас.	16. Загальна характеристика танцю квікстеп.	2	2
	17. Побудова базової композиції включаючи всі варіанти заміни шасе і року назад.	2	-
	18. Техніка виконання фігур Н класу.	2	-
	19. Побудова композиції Н класу.	2	-
	20. Демонстрація кроків партнерки і партнера композиції Н клас.	2	-
Тема 8. Техніка та методика викладання фігур Е класу у танці ча-ча-ча.	21,22. Поєднання фігур для побудови композиції.	4	2
	23. Побудова композиції Е класу у танці ча-ча-ча.	2	-
	24. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю ча-ча-ча.	2	-
Тема 9. Техніка та методика викладання фігур Е класу у танці джайв.	25,26. Поєднання фігур для побудови композиції.	4	2
	27. Побудова композиції Е класу у танці джайв.	2	-
	28. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю джайв.	2	-
Тема 10. Загальна характеристика танцю самба.	29,30. Поєднання фігур для побудови композиції.	4	2
	31. Побудова композиції Е класу у танці самба.	2	-
	32. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю самба.	2	-
Тема 11. Техніка та методика викладання фігур Е класу танцю повільний вальс.	33,34. Поєднання фігур для побудови композиції.	4	2
	35. Побудова композиції Е класу у танці повільний вальс.	2	-
	36. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю повільний вальс.	2	-

Тема 12. Техніка та методика викладання фігур Е класу танцю квікстеп.	37,38. Поєднання фігур для побудови композиції.	4	2
	39. Побудова композиції Е класу у танці квікстеп.	2	-
	40. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю квікстеп.	2	-
Тема 13. Загальна характеристика танцю танго.	41,42. Поєднання фігур для побудови композиції.	4	2
	43. Побудова композиції Е класу у танці танго.	2	-
	44. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю танго.	2	-
Всього годин І рік навчання:		88	24
Тема 14. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці ча-ча-ча.	1,2. Описання фігур Д класу танцю ча-ча-ча.	4	-
	3. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю ча-ча-ча.	2	-
	4. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	2	-
	5. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю ча-ча-ча.	2	-
Тема 15. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці джайв.	6,7. Описання фігур Д класу танцю джайв.	4	-
	8. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю джайв.	2	-
	9. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	2	-
	10. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю джайв.	2	-
Тема 16. Техніка та методика викладання	11,12. Описання фігур Д класу танцю самба.	4	-

фігур Д класу у танці самба.	13. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю самба.	2	-
	14. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	2	-
	15. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю самба.	2	-
Тема 17.Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці повільний вальс.	16,17. Описання фігур Д класу танцю повільний вальс.	4	-
	18. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю повільний вальс.	2	-
	19. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	2	-
	20. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю повільний вальс.	2	-
Тема 18.Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці квікстеп.	21,22. Описання фігур Д класу танцю квікстеп.	4	-
	23. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю квікстеп.	2	-
	24. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	2	-
	25. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю квікстеп.	2	-
Тема 19.Техніка та методика викладання	26,27. Описання фігур Д класу танцю танго.	4	-

фігур Д класу у танці танго.	28. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю танго.	2	-
	29. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	2	-
	30. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю танго.	2	-
Тема 20. Загальна характеристика танцю румба.	31,32. Базові фігури, побудова композиції для розминки без пар.	4	2
	33. Техніка та методика викладання фігур Д класу танцю румба.	2	-
	34. Фігури, які закінчуються у контрпроменадну позицію.	2	-
	35. Описання фігур Д класу у румбі.	2	-
	36. Побудова композиції Д класу танцю румба.	2	-
	37. Демонстрація композиції	2	-
	38. Адаптувати композицію	2	-
Тема 21. Загальна характеристика танцю пасодобль.	39. Базові фігури, побудова композиції для розминки без пар.	2	2
	40. Техніка та методика викладання фігур у яких присутній апель у танці пасодобль.	2	2
	41. Фігури, які можна розпочинати у контрпроменадній позиції.	2	-
	42. Варіанти фігури розходження. Описання фігури.	2	-
	43. Побудова композиції з варіантами фігури розходження.	2	-

	44. Техніка та методика викладання фігур підвищеної складності.	2	-
	45. Побудова композиції танцю пасодобль С класу, використовуючи преслайн.	2	-
	46. Демонстрація партії партнера та партнерки композиції С класу танцю пасодобль 1,2,3 джипс (акцент).	2	-
Тема 22. Загальна характеристика танцю віденського вальсу.	47,48. Базові фігури, побудова композиції для розминки.	4	2
	49. Техніка та методика викладання фігур у танці віденський вальс.	2	-
	50. Варіанти використання змін.	2	-
	51. Описання фігур.	2	-
	52. Побудова композиції з різними варіантами розміщення по паркету.	2	-
	53. Техніка та методика викладання фігур підвищеної складності.	2	-
	54. Побудова композиції танцю віденський вальс.	2	-
Тема 23. Загальна характеристика танцю повільний фокстрот.	55,56. Базові фігури, побудова композиції для розминки.	4	4
	57,58. Техніка та методика викладання фігур у танці віденський фокстрот.	4	-
	59. Варіанти використання базових комбінацій.	2	-
	60. Описання фігур.	2	-
	61. Побудова композиції з різними варіантами розміщення по паркету.	2	-
	62. Техніка та методика викладання фігур підвищеної складності.	2	-

	63. Побудова композиції танцю віденський вальс.	2	-
Всього годин II рік навчання:		126	20
Тема 24. Особливості фізичної підготовки у спортивних танцях (ОФП, СФП).	1. Тренувальні прийоми для розвитку фізичних якостей із урахуванням сенситивного періоду розвитку.	2	2
	2. Особливості спеціальної фізичної підготовки на різних етапах спортивної кар'єри. Побудова тренувального процесу в залежності від рівня майстерності спортсмена.	2	-
Тема 25. Особливості технічної підготовки у спортивних танцях.	3. Поняття про рухову навичку. Етапи формування рухової навички.	2	2
	4. Тренувальні прийоми для формування рухової навички вищого порядку.	2	-
Тема 26. Особливості тактичної підготовки у спортивних танцях.	5. Тактика спортивної підготовки спортсменів різного рівня.	2	2
	6. Особливості тактики у спортивних танцях під час змагальної діяльності.	2	-
Тема 27. Особливості психологічної підготовки у спортивних танцях.	7. Передстартові стани та особливості їх регуляції під час змагань.	2	2
	8. Мотивація та методи її підвищення. Емоційне вигорання.	2	-
Тема 28. Особливості інтегральної підготовки у спортивних танцях.	9,10. Взаємозв'язок інтегральної підготовки з етапом спортивного вдосконалення у спортивних танцях.	4	2
Тема 29. Характеристика етапу початкової підготовки у спортивних танцях.	11,12. Ігровий метод проведення занять для дітей як основа залучення їх до занять спортивними танцями.	4	2

Тема 30. Характеристика етапу попередньої базової підготовки у спортивних танцях.	13. Повільний вальс та ча-ча-ча як основа попередньої базової підготовки у спортивних танцях.	2	-
	14. Особливості проведення занять на даному етапі. Категорія Діти - особливості роботи з дітьми 6-8 років.	2	-
Тема 31. Характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки у спортивних танцях.	15. Поняття про взаємодію у парі. Побудова тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.	2	-
	16. Техніка рухів як основа успішного виступу на змаганнях.	2	-
Тема 32.Характеристика етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей у спортивних танцях.	17. Поняття про вузьку спеціалізацію спортсменів.	2	-
	18. Урахування фізичних і психологічних особливостей спортсмена при виборі танцювальної програми.	2	-
Тема 33.Характеристика етапу збереження досягнень у спортивних танцях.	19. Поступовий відхід від змагальної діяльності.	2	-
	20. Тренерська діяльність як підтримання фізіологічного стану спортсмена.	2	-
Тема 34. Засоби та методи регулювання передстартових станів у спортивних танцях.	21,22,23. Масаж, музика, фізичні вправи як засоби регулювання передстартових станів під час змагальної діяльності.	6	2
Тема 35. Специфіка побудови річного макроциклу у спортивних танцях.	24. Найбільші міжнародні змагання як основа побудови річного макроциклу у спортивних танцях.	2	2

	25,26. Відмінності побудови річного макроциклу від інших складнокординаційних видів спорту.	4	-
Тема 36. Особливості багаторічної підготовки у спортивних танцях.	27,28. Особливості побудови тренувального процесу від категорії «Малюки» до категорії «Професіонали».	4	2
	29. Встановлення цілей спортивної кар'єри.	2	-
Тема 37. Основні критерії суддівства у спортивних танцях.	30. Музикальність, лінії корпусу, технічні особливості, робота стоп, презентація - як основні критерії суддівства.	4	2
	31. Категорії суддів.	2	-
Тема 38. Удосконалення концентрації за допомогою ключових слів у спортивних танцях.	32,33. Ідеомоторне тренування. Методи концентрації спортсмена.	4	2
	34. Найбільш вживані ключові слова у спортивних танцях.	2	-
Тема 39. Моделювання змагальної діяльності під час тренування у спортивних танцях.	35,36. Тренування з глядачами. Моделювання чверть-фіналу, пів-фіналу та фіналу.	4	2
	37. Тренування у конкурсних костюмах.	2	-
Тема 40. Структура тренувального заняття для дітей 4-5 років у спортивних танцях.	38,39. Фізіологічні та психологічні особливості дітей 4-5 років.	4	-
	40. Використання ігрового методу на тренуваннях.	2	-
Тема 41. Структура тренувального заняття кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.	41,42. Раціональна побудова тренувального заняття. Розминка із використанням спеціальних вправ як основа успішного тренування.	4	-

	43. Кількість групових та індивідуальних занять в тиждень. Самостійна робота над собою.	2	-
Тема 42. Особливості переходу на вузьку спеціалізацію спортивних танців.	44,45. Найбільш раціональний вік переходу на вузьку спеціалізацію.	4	-
	46. Форсування переходу в умовах сьогодення і його наслідки. Підтримка напрацьованого рівня необраної програми.	2	-
Тема 43. Стан опорно-рухового апарату висококваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.	47,48. Порушення постави внаслідок нераціональної побудови тренувального процесу, ранньої вузької спеціалізації, асиметричного положення тіла.	4	-
	49. Методи корекції постави. Профілактика порушень постави у спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях.	2	-
Тема 44. Позатренувальні засоби відновлення кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.	50,51. Відпочинок як невід'ємна частина успішної побудови тренувального процесу.	4	-
	52. Різноманіття засобів відновлення.	2	-
Тема 45. Причини формування негативного рухового стереотипу та методи його подолання.	53,54. Низька кваліфікація тренера як найпопулярніша причина формування негативного рухового стереотипу.	4	-
	55. Багаторазове повторення нової рухової навички як метод подолання негативного стереотипу.	2	-
Всього годин III рік навчання:		112	24
Тема 46. Основи методики розвитку силових якостей.	1. Основні фізичні вправи для розвитку сили найбільших м'язових груп.	2	2

	2. Вправи з вагою та без.	2	2
	3. Вибухова сила.	2	-
	4. Сенситивний період розвитку сили.	2	-
Тема 47. Основи методики розвитку бистроти.	5. Спеціальні вправи для розвитку бистроти.	2	2
	6,7. Використання зміни ритмічної характеристики танців для розвитку даної якості.	4	2
	8. Сенситивний період розвитку бистроти.	2	-
Тема 48. Основи методики розвитку гнучкості.	9,10. Методи розвитку пасивної та активної гнучкості.	4	4
	11. Конгруентність суглобових поверхонь.	2	-
	12. Сенситивний період розвитку гнучкості.	2	-
Тема 49. Основи методики розвитку координаційних якостей та форм їх прояву.	13,14. Координація як основна рухова якість виду спорту - спортивні танці.	4	2
	15,16. Вправи та ігри на координацію.	4	2
Тема 50. Основи методики розвитку витривалості спортсменів-танцюристів.	17. Поняття про витривалість.	2	2
	18. Сенситивний період розвитку даної якості.	2	2
	19. Поняття про ПАНУ.	2	-
	20. Спеціальна витривалість у спортивних танцях.	2	-
Тема 51. Змагальна діяльність у спортивному танці.	21,22. Поняття змагань у спортивних танцях.	4	2
	23,24. Раціональна кількість протягом року.	4	2
Тема 52. Місце та роль змагань у системі підготовки танцювальних пар у спортивних танцях на різних етапах багаторічної підготовки.	25,26. Особливості змагальної діяльності в залежності від віку та кваліфікації спортсмена.	4	4
	27. Відмінності підготовки до турнірів різного рівня.	2	-
	28. Зміна часових поясів під час змагань закордоном.	2	-

Тема 53. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	29. Адаптація і проблеми підготовки танцювальних пар.	2	2
	30. Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.	2	2
	31. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації.	2	-
	32. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів-танцюристів.	2	-
Тема 54. Поняття контролю в спортивному тренуванні спортсменів-танцюристів.	34. Мета, об'єкт і види контролю.	2	2
	35. Вимоги до показників, що використовуються для контролю рівня підготовленості спортсменів-танцюристів, з урахуванням виду танцювальної програми.	2	2
	36. Контроль різних сторін підготовленості спортсменів.	2	-
	37. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.	2	-
Тема 55. Основи методики відбору та орієнтації у спортивних танцях.	38,39. Визначення понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».	4	4
	40. Особливості відбору та орієнтації у спортивних танцях на різних етапах багаторічної підготовки.	2	-
	41. Критерії орієнтації, що використовуються у спортивних танцях при виборі вузької спеціалізації.	2	-
Тема 56. Використання засобів танцювального	42,43. Теоретико-методичне обґрунтування	4	2

спорту як одного із засобів мотивації населення до систематичних занять фізичною культурою.	використання танцювальних вправ, як засобу фізичного виховання.		
	44,45. Принципи розробки програм різнобічного фізичного розвитку населення засобами танцювального спорту з метою залучення до занять фізичною культурою.	4	2
Тема 57. Громадські та державні форми управління розвитком спортивними танцями в Україні.	46. Використання понять «спортивні танці» та «танцювальний спорт» в процесі державного управління видом спорту.	2	2
	47. Державні форми управління спортивними танцями. Громадські форми управління.	2	2
Тема 58. Шляхи оптимізації системи суддівства у спортивних танцях.	48,49,50,51. Використання конгресів, перепідготовки та переатестації для оптимізації системи суддівства у спортивних танцях.	8	4
Тема 59. Система змагань у спортивних танцях, календар змагань. Правила Міжнародних танцювальних організацій, регламентація і способи проведення змагань зі спортивних танців.	52. Особливості змагальної діяльності в залежності від категорії.	2	-
	53,54. Відмінності підготовки календаря змагань спортсменів, що змагаються у категорії «аматори» та «професіонали».	4	-
	55. Особливості та різниця у проведенні змагань, суддівської оцінки та правил у WDC та WDSF.	2	
Всього годин IV рік навчання:		118	64

Завдання для самостійної роботи студентів

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема 1. Вступ до спеціалізації ТМТДОВС	1. Анотування інформаційних джерел з питань історії появи танців латиноамериканської програми.	2	6
	2. Анотування інформаційних джерел з питань історії появи танців стандартної програми.	2	8
Тема 2. Загальна характеристика латиноамериканської програми.	Підготовка до практичного заняття з теми 2.	6	12
Тема 3. Загальна характеристика стандартної програми.	Підготовка до практичного заняття з теми 3.	6	12
Тема 4. Загальна характеристика танцю ча-ча-ча. Методика викладання та техніка виконання танцю ча-ча-ча, рівень Н клас.	1. Побудова базової композиції Н кл.	4	4
	2. Розбір техніки виконання фігур Н класу для партнера та партнерки.	6	6
Тема 5. Загальна характеристика танцю джайв. Методика викладання та техніка виконання танцю джайв, рівень Н клас.	1. Побудова базової композиції Н кл.	4	4
	2. Розбір техніки виконання фігур Н класу для партнера та партнерки.	6	6
Тема 6. Загальна характеристика танцю повільний вальс. Методика викладання та техніка виконання танцю повільний вальс, рівень Н клас.	1. Побудова базової композиції Н кл.	4	4
	2. Розбір техніки виконання фігур Н класу для партнера та партнерки.	6	6
Тема 7. Загальна характеристика танцю	1. Побудова базової композиції Н кл.	4	4

квікстеп. Методика викладання та техніка виконання танцю квікстеп, рівень Н клас.	2. Розбір техніки виконання фігур Н класу для партнера та партнерки.	6	6
Тема 8. Техніка та методика викладання фігур Е класу у танці ча-ча-ча.	1. Побудова базової композиції Е кл.	4	6
	2. Розбір техніки виконання фігур Е класу для партнера та партнерки.	6	8
Тема 9. Техніка та методика викладання фігур Е класу у танці джайв.	1. Побудова базової композиції Е кл.	4	6
	2. Розбір техніки виконання фігур Е класу для партнера та партнерки.	6	8
Тема 10. Загальна характеристика танцю самба.	Підготовка до практичного заняття з теми 10.	8	12
Тема 11. Техніка та методика викладання фігур Е класу танцю самба.	1. Побудова базової композиції Е кл.	4	6
	2. Розбір техніки виконання фігур Е класу для партнера та партнерки.	6	8
Тема 12. Техніка та методика викладання фігур Е класу танцю квікстеп.	1. Побудова базової композиції Е кл.	4	6
	2. Розбір техніки виконання фігур Е класу для партнера та партнерки.	4	6
Тема 13. Загальна характеристика танцю танго.	Підготовка до практичного заняття з теми 14.	10	12
Всього годин І рік навчання:		112	156
Тема 14. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці ча-ча-ча.	1. Побудова базової композиції Д кл.	4	4
	2. Розбір техніки виконання фігур Д класу для партнера та партнерки.	6	6
Тема 15. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці джайв.	1. Побудова базової композиції Д кл.	6	4
	2. Розбір техніки виконання фігур Д класу для партнера та партнерки.	6	6
Тема 16. Техніка та методика викладання	1. Побудова базової композиції Д кл.	6	6

фігур Д класу у танці самба.	2. Розбір техніки виконання фігур Д класу для партнера та партнерки.	6	6
Тема 17. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці повільний вальс.	1. Побудова базової композиції Д кл.	6	4
	2. Розбір техніки виконання фігур Д класу для партнера та партнерки.	6	6
Тема 18. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці квікстеп.	1. Побудова базової композиції Д кл.	6	4
	2. Розбір техніки виконання фігур Д класу для партнера та партнерки.	6	6
Тема 19. Техніка та методика викладання фігур Д класу у танці танго.	1. Побудова базової композиції Д кл.	6	4
	2. Розбір техніки виконання фігур Д класу для партнера та партнерки.	6	6
Тема 20. Загальна характеристика танцю румба.	Підготовка до практичного заняття з теми 20.	18	10
Тема 21. Загальна характеристика танцю пасодобль.	Підготовка до практичного заняття з теми 21.	18	16
Тема 22. Загальна характеристика танцю віденського вальсу.	Підготовка до практичного заняття з теми 22.	18	18
Тема 23. Загальна характеристика танцю повільний фокстрот.	Підготовка до практичного заняття з теми 23.	20	16
Всього годин II рік навчання:		114	130
Тема 24. Особливості фізичної підготовки у спортивних танцях (ОФП, СФП).	1. Написання комплексу вправ з ЗФП для спортсменів-танцюристів різної кваліфікації.	2	4
	2. Написання комплексу вправ з СФП для спортсменів-танцюристів різної кваліфікації.	2	2
	3. Підготовка до практичного заняття з теми 24.	2	2
Тема 25. Особливості	1. Написання заняття з	2	4

технічної підготовки у спортивних танцях.	вдосконалення техніки комбінацій латиноамериканської програми.		
	2. Написання заняття з вдосконалення техніки комбінацій стандартної програми.	2	2
	3. Підготовка до практичного заняття з теми 25.	2	2
Тема 26. Особливості тактичної підготовки у спортивних танцях.	1. Написання заняття з вдосконалення тактики поведінки на змаганнях для категорій «Діти», «Ювенали», «Юніори».	2	4
	2. . Написання заняття з вдосконалення тактики поведінки на змаганнях для категорій «Молодь», «Дорослі».	2	2
	3. Підготовка до практичного заняття з теми 26.	2	2
Тема 27. Особливості психологічної підготовки у спортивних танцях.	1. Анотування інформаційних джерел з питань ранньої психологічної підготовки до змагань.	2	4
	2. Анотування інформаційних джерел з питань безпосередньої психологічної підготовки до змагань.	2	2
	3. Анотування інформаційних джерел з питань психологічної регуляції після завершення змагань.	2	2
Тема 28. Особливості інтегральної підготовки у спортивних танцях.	1. Написання занять з інтегральної підготовки для спортсменів різних вікових категорій.	2	4

	2. Підготовка до практичного заняття з теми 28.	2	6
Тема 29. Характеристика етапу початкової підготовки у спортивних танцях.	1. Анування інформаційних джерел з питань особливостей підготовки спортсменів-танцюристів на етапі початкової підготовки.	2	4
	2. Підготовка до практичного заняття з теми 29.	2	6
Тема 30. Характеристика етапу попередньої базової підготовки у спортивних танцях.	1. Анування інформаційних джерел з питань особливостей підготовки спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.	2	4
	2. Підготовка до практичного заняття з теми 30.	2	6
Тема 31. Характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки у спортивних танцях.	1. Анування інформаційних джерел з питань особливостей підготовки спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.	2	4
	2. Підготовка до практичного заняття з теми 31.	2	6
Тема 32. Характеристика етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей у спортивних танцях.	1. Анування інформаційних джерел з питань особливостей підготовки спортсменів-танцюристів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.	2	4
	2. Підготовка до практичного заняття з теми 32.	2	6

Тема 33. Характеристика етапу збереження досягнень у спортивних танцях.	1. Анотування інформаційних джерел з питань особливостей підготовки спортсменів-танцюристів на етапі збереження досягнень.	2	4
	2. Підготовка до практичного заняття з теми 33.	2	6
Тема 34. Засоби та методи регулювання передстартових станів у спортивних танцях.	1. Методи регулювання стану «передстартова лихоманка» у спортивних танцях.	2	2
	2. Методи регулювання стану «передстартова апатія» у спортивних танцях.	2	2
	3. Методи підтримання стану «бойова готовність» на протязі змагань у спортивних танцях.	2	2
	4. Підготовка до практичного заняття з теми 34.	2	-
Тема 35. Специфіка побудови річного макроциклу у спортивних танцях.	1. Підготовка річного макроциклу для танцюристів, які виступають у категорії «Молодь» для різних програм.	2	2
	2. Підготовка річного макроциклу для танцюристів, які виступають у категорії «Дорослі» для різних програм.	2	2
	3. Підготовка річного макроциклу для танцюристів, які виступають у категорії «Професіонали» для різних програм.	2	2

	4. Підготовка до практичного заняття з теми 35.	2	-
Тема 36. Особливості багаторічної підготовки у спортивних танцях.	1. Побудова тренувального процесу від категорії «Малюки» до категорії «Професіонали».	4	4
	2. Встановлення цілей спортивної кар'єри.	4	2
Тема 37. Основні критерії суддівства у спортивних танцях.	1. Анотування критеріїв суддівства у спортивних танцях.	4	4
	2. Підготовка до практичного заняття з теми 37.	4	2
Тема 38. Удосконалення концентрації за допомогою ключових слів у спортивних танцях.	1. Розробка методів концентрації за допомогою ключових слів для танців латиноамериканської програми.	2	4
	2. Підготовка методів концентрації за допомогою ключових слів для танців стандартної програми.	2	2
	3. Підготовка до практичного заняття з теми 38.	2	2
Тема 39. Моделювання змагальної діяльності під час тренування у спортивних танцях.	1. Розробка заняття з елементом моделювання змагальної діяльності «пів-фіналу» та «фіналу».	2	4
	2. Розробка заняття з елементом моделювання змагальної діяльності «з глядачами» та «у конкурсних костюмах».	2	2
	3. Підготовка до практичного заняття з теми 39.	2	2

Тема 40. Структура тренувального заняття для дітей 4-5 років у спортивних танцях.	1.Розробка заняття зі спортивного танцю для дітей віком 4-5 років.	6	8
Тема 41. Структура тренувального заняття кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.	1.Розробка заняття зі спортивного танцю для кваліфікованих спортсменів з латиноамериканської програми.	2	2
	2. Розробка заняття зі спортивного танцю для кваліфікованих спортсменів зі стандартної програми.	2	2
	3. Підготовка до практичного заняття з теми 41.	2	2
Тема 42. Особливості переходу на вузьку спеціалізацію спортивних танців.	1. Розробити критерії вибору латиноамериканської програми, як предмету вузької спеціалізації.	2	2
	2. Розробити критерії вибору стандартної програми, як предмету вузької спеціалізації.	2	2
	3. Підготовка до практичного заняття з теми 41.	2	2
Тема 43. Стан опорно-рухового апарату висококваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.	1. Анотування методів корекції постави.	2	2
	2. Написання комплексу профілактики порушень постави у спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях.	2	2
	3. Підготовка до практичного заняття з теми 43.	2	2

Тема 44. Позатренувальні засоби відновлення кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях.	1. Підбір різновидів відпочинку для спортсменів різної кваліфікації. тренувального процесу.	2	2
	2. Підбір засобів відновлення після тренування для кваліфікованих спортсменів-танцюристів.	2	2
	3. Підбір засобів відновлення після змагання для кваліфікованих спортсменів-танцюристів.	2	2
Тема 45. Причини формування негативного рухового стереотипу та методи його подолання.	1. Анування методів подолання негативного стереотипу.	4	4
	2. Підготовка до практичного заняття з теми 45.	2	2
Всього годин III рік навчання:		128	156
Тема 46. Основи методики розвитку силових якостей.	1. Розробка комплексу вправ для розвитку сили для спортсменів-танцюристів різних вікових категорій.	2	8
	2. Розробка комплексу вправ для вдосконалення силових здібностей кваліфікованих спортсменів-танцюристів.	2	8
	3. Написання заняття з ЗФП силової спрямованості для спортсменів, що спеціалізуються в латиноамериканській програмі.	2	6
	4. Написання заняття з ЗФП силової спрямованості для спортсменів, що спеціалізуються в стандартній програмі.	2	6

	5. Написання заняття з СФП силової спрямованості для спортсменів, що спеціалізуються в стандартній програмі.	2	6
	6. Написання заняття з СФП силової спрямованості для спортсменів, що спеціалізуються в латиноамериканській програмі.	2	6
Тема 47. Основи методики розвитку швидкісних здібностей.	1. Розробка комплексу вправ для розвитку швидкісних здібностей для спортсменів-танцюристів різних вікових категорій.	2	8
	2. Розробка комплексу вправ для вдосконалення швидкісних здібностей кваліфікованих спортсменів-танцюристів.	2	8
	3. Написання заняття з ЗФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в латиноамериканській програмі з акцентом на вдосконалення швидкісних здібностей.	2	6
	4. Написання заняття з ЗФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в стандартній програмі з акцентом на вдосконалення швидкісних здібностей.	2	6
	5. Написання заняття з СФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в латиноамериканській програмі з акцентом на вдосконалення швидкісних здібностей.	2	6

	6. Написання заняття з СФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в стандартній програмі з акцентом на вдосконалення швидкісних здібностей.	2	6
Тема 48. Основи методики розвитку гнучкості.	1. Розробка комплексу вправ для розвитку гнучкості для спортсменів-танцюристів різних вікових категорій.	2	8
	2. Розробка комплексу вправ для вдосконалення гнучкості кваліфікованих спортсменів-танцюристів.	2	8
	3. Написання заняття з ЗФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в латиноамериканській програмі з акцентом на вдосконалення гнучкості.	2	6
	4. Написання заняття з ЗФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в стандартній програмі з акцентом на вдосконалення гнучкості.	2	6
	5. Написання заняття з СФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в латиноамериканській програмі з акцентом на вдосконалення гнучкості.	2	6
	6. Написання заняття з СФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в стандартній програмі з акцентом на вдосконалення гнучкості.	2	6

Тема 49. Основи методики розвитку координаційних якостей та форм їх прояву.	1. Розробка комплексу вправ для розвитку координаційних якостей для спортсменів-танцюристів різних вікових категорій.	2	8
	2. Розробка комплексу вправ для вдосконалення координаційних якостей кваліфікованих спортсменів-танцюристів.	2	8
	3. Написання заняття з ЗФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в латиноамериканській програмі з акцентом на вдосконалення координаційних якостей.	2	6
	4. Написання заняття з ЗФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в стандартній програмі з акцентом на вдосконалення координаційних якостей.	2	6
	5. Написання заняття з СФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в латиноамериканській програмі з акцентом на вдосконалення координаційних якостей.	2	6
	6. Написання заняття з СФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в стандартній програмі з акцентом на вдосконалення координаційних якостей.	2	6
Тема 50. Основи методики розвитку витривалості спортсменів-	1. Розробка комплексу вправ для розвитку витривалості для спортсменів-танцюристів	2	8

танцюристів.	різних вікових категорій.		
	2. Розробка комплексу вправ для вдосконалення витривалості кваліфікованих спортсменів-танцюристів.	2	8
	3. Написання заняття з ЗФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в латиноамериканській програмі з акцентом на вдосконалення загальної витривалості.	2	6
	4. Написання заняття з ЗФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в стандартній програмі з акцентом на вдосконалення загальної витривалості.	2	6
	5. Написання заняття з СФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в латиноамериканській програмі з акцентом на вдосконалення спеціальної витривалості.	2	6
	6. Написання заняття з СФП для спортсменів-танцюристів, що спеціалізуються в стандартній програмі з акцентом на вдосконалення спеціальної витривалості.	2	6
Тема 51. Змагальна діяльність у спортивних танцях.	1. Розробка календаря змагань для категорії «Ювенали».	2	4
	2. Розробка календаря змагань для категорії «Юніори».	2	4

	3. Розробка календаря змагань для категорії «Молодь».	2	4
	4. Розробка календаря змагань для категорії «Дорослі».	2	6
	5. Розробка календаря змагань для категорії «Професіонали».	2	6
Тема 52. Місце та роль змагань у системі підготовки танцювальних пар у спортивних танцях на різних етапах багаторічної підготовки.	1. Розробка програми підготовки до підвідних змагань для кваліфікованих спортсменів-танцюристів.	4	10
	2. Розробка програми підготовки до головних змагань у році для кваліфікованих спортсменів-танцюристів.	4	10
	3. Розробка програми адаптації до зміни часових поясів при закордонних змаганнях.	2	4
Тема 53. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.	1. Анутовання інформаційних джерел з питання критеріїв визначення явища переадаптації у спортсменів.	4	10
	2. Підготовка до практичного заняття з теми 53.	6	14
Тема 54. Поняття контролю в спортивному тренуванні спортсменів-танцюристів.	1. Планування методів контролю рівня тренуваності спортсменів-танцюристів різної кваліфікації та виду програм.	4	10
	2. Планування методів контролю змагальних навантажень спортсменів-танцюристів	4	10

	різної кваліфікації та виду програм.		
	3. Підготовка до практичного заняття з теми 54.	2	4
Тема 55. Основи методики відбору та орієнтації у спортивних танцях.	1.Критерії відбору, що використовуються для переведення спортсменів-танцюристів у вищий клас.	4	10
	2. Критерії орієнтації, що використовуються для визначення вузької спеціалізації для спортсменів-танцюристів.	4	10
	3. Підготовка до практичного заняття з теми 55.	2	4
Тема 56. Використання засобів танцювального спорту як одного із засобів мотивації населення до систематичних занять фізичною культурою.	1.Розробка програми заняття для різних верств населення з використанням танцювальних елементів.	6	14
	2. Підготовка до практичного заняття з теми 56.	2	10
Тема 57. Громадські та державні форми управління розвитком спортивними танцями в Україні.	Підготовка до практичного заняття з теми 57.	8	24
Тема 58. Шляхи оптимізації системи суддівства у спортивних танцях.	1. Визначення шляхів вдосконалення системи суддівства у спортивних танцях.	6	14
	2. Підготовка до практичного заняття з теми 58.	2	10
Тема 59. Система змагань у спортивних танцях, календар змагань. Правила	1. Визначення різниці між правилами проведення змагань зі спортивних танців WDC та WDSF.	2	6

Міжнародних танцювальних організацій, регламентація і способи проведення змагань зі спортивних танців.	2.Розробка ентрі-форми проведення змагань зі спортивних танців.	2	6
	3.Обробка результатів за системою «Скейтинг».	4	8
	4. Підготовка до практичного заняття з теми	2	2
Всього годин IV рік навчання:		144	416

Очікувані результати навчання з дисципліни: застосування теоретичних та практичних положень у тренувальній діяльності, підготовки (самостійно або у складі групи) та організації реалізації у відповідній сфері знань з методики викладання спортивних танців та підготовки спортсменів-танцюристів, завдяки:

знати: загальну характеристику спортивного танцю як виду спорту, історію виникнення та становлення спортивного танцю, ритмічні характеристики танців стандартної та латиноамериканської програм, принципи методики викладання та техніки виконання спортивних танців, правила суддівської оцінки змагань.

вміти: побудувати та провести розминку, виконати основні фігури танців стандартної та латиноамериканської програм, продемонструвати техніку виконання та побудови варіацій танців стандартної та латиноамериканської програм, підрахувати суддівську оцінку за «Скейтинг» системою.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «ТМТДОВС» для бакалаврського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Шифр	Програмні результати навчання
ПРН1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН3	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ПРН4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати

	критичне та самокритичне мислення.
ПРН5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПРН17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
ПРН19	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
ПРН22	Оцінювати задатки та здібності особи в процесі спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту.
ПРН23	Демонструвати ґрунтовні знання та вміння з визначення змісту та планування тренувального процесу спортсменів на окремих етапах першої стадії багаторічної підготовки в обраному виді спорту.
ПРН24	Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.
ПРН25	Організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних (семінарських, лабораторних) заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Робочою програмою навчальної дисципліни для студентів заочної форми навчання, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було

пропущене здобувачем вищої освіти. Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичних занять	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
1. Загальна характеристика ча-ча-ча.	Експрес-контроль.	5
2. Побудова базової композиції включаючи всі варіанти шасе.	Здача композиції	5
3. Техніка виконання фігур Н класу.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	5
4. Побудова композиції Н класу.	Здача композиції	5
5. Демонстрація композиції Н класу, кроки партнера і партнерки.	Виконання партії партнери та партнерки в комбінації	5
6. Загальна характеристика танцю джайв.	Експрес-контроль	5
7. Побудова базової композиції включаючи всі варіанти заміни шасе і року назад.	Здача композиції	5
8. Техніка виконання фігур Н класу.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	5
9. Побудова композиції Н класу.	Здача композиції	5
10. Демонстрація кроків партнерки і партнера композиції Н клас.	Виконання партії партнери та партнерки в комбінації	5
11. Загальна характеристика танцю повільний вальс.	Експрес-контроль	5
12. Побудова базової композиції.	Здача композиції	5
13. Техніка виконання фігур Н класу.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	5
14. Побудова композиції Н класу.	Здача композиції	5
15. Демонстрація кроків партнерки і партнера композиції Н клас.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	5
16. Загальна характеристика танцю квікстеп.	Експрес-контроль	5

17. Побудова базової композиції включаючи всі варіанти четвертного повороту.	Здача композиції	5
18. Техніка виконання фігур Н класу.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	5
19. Побудова композиції Н класу.	Здача композиції	5
20. Демонстрація кроків партнерки і партнера композиції Н клас.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	5
Всього за I семестр:		100
21,22. Поєднання фігур для побудови композиції.	Опитування	6
23. Побудова композиції Е класу у танці ча-ча-ча.	Здача композиції	3
24. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю ча-ча-ча.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	3
25,26. Поєднання фігур для побудови композиції.	Опитування	6
27. Побудова композиції Е класу у танці джайв.	Здача композиції	3
28. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю джайв.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	3
29,30. Поєднання фігур для побудови композиції.	Опитування	6
31. Побудова композиції Е класу у танці самба.	Здача композиції	3
32. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю самба.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	3
33,34. Поєднання фігур для побудови композиції.	Опитування	6
35. Побудова композиції Е класу у танці повільний вальс.	Здача композиції	3
36. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю повільний вальс.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	3

37,38. Поєднання фігур для побудови композиції.	Опитування	6
39. Побудова композиції Е класу у танці квікстеп.	Здача композиції	3
40. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю квікстеп.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	3
41,42. Поєднання фігур для побудови композиції.	Опитування	6
43. Побудова композиції Е класу у танці танго.	Здача композиції	3
44. Демонстрація композицій, партія партнера і партнерки танцю танго.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	4
	Іспит	30
Всього за II семестр:		100
1,2. Описання фігур Д класу танцю ча-ча-ча.	Експрес-контроль	8
3. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю ча-ча-ча.	Опитування	4
4. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	4
5. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю ча-ча-ча.	Здача композиції	4
6,7. Описання фігур Д класу танцю джайв.	Експрес-контроль	8
8. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю джайв.	Опитування	4
9. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	4
10. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю джайв.	Здача композиції	5
11,12. Описання фігур Д класу танцю самба.	Експрес-контроль	8

13. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю самба.	Опитування	4
14. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	4
15. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю самба.	Здача композиції	5
16,17. Описання фігур Д класу танцю повільний вальс.	Експрес-контроль	8
18. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю повільний вальс.	Опитування	4
19. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	4
20. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю повільний вальс.	Здача композиції	5
21,22. Описання фігур Д класу танцю квікстеп.	Експрес-контроль	8
23. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю квікстеп.	Опитування	4
24. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	4
25. Адаптувати композицію Д класу, для виконання її у класі С танцю квікстеп.	Здача композиції	5
26,27. Описання фігур Д класу танцю танго.	Експрес-контроль	8
28. Поєднання фігур, та використання фігур Е класу у побудові композиції Д класу танцю танго.	Опитування	4
29. Побудова та демонстрація композиції Д класу, кроки партнера і партнерки.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	4
30. Адаптувати композицію Д класу,	Здача композиції	5

для виконання її у класі С танцю танго.		
Всього за III семестр:		100
31,32. Базові фігури, побудова композиції для розминки без пар.	Виконання партії партнери та партнерки в композиції	2
33. Техніка та методика викладання фігур Д класу танцю румба.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	2
34. Фігури, які закінчуються у контрпроменадну позицію.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	2
35. Описання фігур Д класу у румбі.	Експрес-контроль	2
36. Побудова композиції Д класу танцю румба.	Здача композиції	3
37. Демонстрація композиції	Здача композиції	2
38. Адаптувати композицію	Здача композиції	2
39. Базові фігури, побудова композиції для розминки без пар.	Здача композиції	2
40. Техніка та методика викладання фігур у яких присутній апель у танці пасодобль.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	2
41. Фігури, які можна розпочинати у контрпроменадній позиції.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	2
42. Варіанти фігури розходження. Описання фігури.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	2
43. Побудова композиції з варіантами фігури розходження.	Здача композиції	2
44. Техніка та методика викладання фігур підвищеної складності.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	2
45. Побудова композиції танцю пасодобль С класу, використовуючи преслайн.	Здача композиції	3
46. Демонстрація партії партнера та партнерки композиції С класу танцю пасодобль 1,2,3 джипс (акцент).	Здача композиції	2
47,48. Базові фігури, побудова композиції для розминки.	Здача композиції	5
49. Техніка та методика викладання	Виконання партії	2

фігур у танці віденський вальс.	партнери та партнерки фігур	
50. Варіанти використання змін.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	2
51. Описання фігур.	Експрес-контроль	2
52. Побудова композиції з різними варіантами розміщення по паркету.	Здача композиції	2
53. Техніка та методика викладання фігур підвищеної складності.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	2
54. Побудова композиції танцю віденський вальс.	Здача композиції	2
55,56. Базові фігури, побудова композиції для розминки.	Здача композиції	5
57,58. Техніка та методика викладання фігур у танці віденський фокстрот.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	5
59. Варіанти використання базових комбінацій.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	2
60. Описання фігур.	Експрес-контроль	2
61. Побудова композиції з різними варіантами розміщення по паркету.	Здача композиції	2
62. Техніка та методика викладання фігур підвищеної складності.	Виконання партії партнери та партнерки фігур	2
63. Побудова композиції танцю віденський вальс.	Здача композиції	3
	Іспит	30
	Всього за IV семестр:	100
1. Тренувальні прийоми для розвитку фізичних якостей із урахуванням чутливого періоду розвитку.	Опитування	6
2. Особливості спеціальної фізичної підготовки на різних етапах спортивної кар'єри. Побудова тренувального процесу в залежності від рівня майстерності спортсмена.	Самостійна робота	4

3. Поняття про рухову навичку. Етапи формування рухової навички.	Опитування	6
4. Тренувальні прийоми для формування рухової навички вищого порядку.	Самостійна робота	4
5. Тактика спортивної підготовки спортсменів різного рівня.	Опитування	6
6. Особливості тактики у спортивних танцях під час змагальної діяльності.	Самостійна робота	4
7. Передстартові стани та особливості їх регуляції під час змагань.	Опитування	6
8. Мотивація та методи її підвищення. Емоційне вигорання.	Самостійна робота	4
9,10. Взаємозв'язок інтегральної підготовки з етапом спортивного вдосконалення у спортивних танцях.	Опитування	6
	Самостійна робота	4
11,12. Ігровий метод проведення занять для дітей як основа залучення їх до занять спортивними танцями.	Опитування	6
	Самостійна робота	4
13. Повільний вальс та ча-ча-ча як основа попередньої базової підготовки у спортивних танцях.	Опитування	6
14. Особливості проведення занять на даному етапі. Категорія Діти - особливості роботи з дітьми 6-8 років.	Самостійна робота	4
15. Поняття про взаємодію у парі. Побудова тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.	Опитування	6
16. Техніка рухів як основа успішного виступу на змаганнях.	Самостійна робота	4
17. Поняття про вузьку спеціалізацію спортсменів.	Опитування	6
18. Урахування фізичних і психологічних особливостей спортсмена при виборі танцювальної програми.	Самостійна робота	4
19. Поступовий відхід від змагальної діяльності.	Опитування	6
20. Тренерська діяльність як підтримання фізіологічного стану спортсмена.	Самостійна робота	4
Всього за Всеместр:		100

21,22,23. Масаж, музика, фізичні вправи як засоби регулювання передстартових станів під час змагальної діяльності.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
	Експрес-контроль	2
24. Найбільші міжнародні змагання як основа побудови річного макроциклу у спортивних танцях.	Самостійна робота	2
25,26. Відмінності побудови річного макроциклу від інших складнокординаційних видів спорту.	Опитування	2
		2
	Експрес-контроль	
27,28. Особливості побудови тренувального процесу від категорії «Малюки» до категорії «Професіонали».	Самостійна робота	2
	Опитування	2
29. Встановлення цілей спортивної кар'єри.	Експрес-контроль	2
30. Музикальність, лінії корпусу, технічні особливості, робота стоп, презентація - як основні критерії суддівства.	Самостійна робота	2
31. Категорії суддів.	Опитування	2
32,33. Ідеомоторне тренування. Методи концентрації спортсмена.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
34. Найбільш вживані ключові слова у спортивних танцях.	Експрес-контроль	2
35,36. Тренування з глядачами. Моделювання чверть-фіналу, пів-фіналу та фіналу.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
37. Тренування у конкурсних костюмах.	Експрес-контроль	2
38,39. Фізіологічні та психологічні особливості дітей 4-5 років.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
40. Використання ігрового методу на тренуваннях.	Експрес-контроль	2
41,42. Раціональна побудова тренувального заняття. Розминка із використанням спеціальних вправ як основа успішного тренування.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
43. Кількість групових та індивідуальних занять в тиждень. Самостійна робота над собою.	Експрес-контроль	2
44,45. Найбільш раціональний вік	Самостійна робота	2

переходу на вузьку спеціалізацію.	Опитування	2
46. Форсування переходу в умовах сьогодення і його наслідки. Підтримка напрацьованого рівня необраної програми.	Експрес-контроль	2
47,48. Порушення постави внаслідок нераціональної побудови тренувального процесу, ранньої вузької спеціалізації, асиметричного положення тіла.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
49. Методи корекції постави. Профілактика порушень постави у спортсменів, які спеціалізуються у спортивних танцях.	Експрес-контроль	2
50,51. Відпочинок як невід'ємна частина успішної побудови тренувального процесу.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
52. Різноманіття засобів відновлення.	Експрес-контроль	2
53,54. Низька кваліфікація тренера як найпопулярніша причина формування негативного рухового стереотипу.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
55. Багаторазове повторення нової рухової навички як метод подолання негативного стереотипу.	Експрес-контроль	2
	Іспит	30
Всього за VI семестр:		100
1. Основні фізичні вправи для розвитку сили найбільших м'язових груп.	Самостійна робота	5
2. Вправи з вагою та без.	Самостійна робота	5
3. Вибухова сила.	Самостійна робота	5
4. Сенситивний період розвитку сили.	Самостійна робота	5
5. Спеціальні вправи для розвитку швидкості.	Самостійна робота	5
6,7. Використання зміни ритмічної характеристики танців для розвитку даної якості.	Самостійна робота	5
	Опитування	5
8. Сенситивний період розвитку швидкості.	Самостійна робота	5
9,10. Методи розвитку пасивної та активної гнучкості.	Самостійна робота	5
	Опитування	5
11. Конгруентність суглобових поверхонь.	Самостійна робота	5
12. Сенситивний період розвитку	Самостійна робота	5

гнучкості.		
13,14. Координація як основна рухова якість виду спорту - спортивні танці.	Самостійна робота	5
	Опитування	5
15,16. Вправи та ігри на координацію.	Самостійна робота	5
	Опитування	5
17. Поняття про витривалість.	Самостійна робота	5
18. Сенситивний період розвитку даної якості.	Самостійна робота	5
19. Поняття про ПАНО.	Самостійна робота	5
20. Спеціальна витривалість у спортивних танцях.	Самостійна робота	5
Всього за VII семестр:		100
21,22. Поняття змагань у спортивних танцях.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
23,24. Раціональна кількість протягом року.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
25,26. Особливості змагальної діяльності в залежності від віку та кваліфікації спортсмена.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
27. Відмінності підготовки до турнірів різного рівня.	Самостійна робота	2
28. Зміна часових поясів під час змагань закордоном.	Самостійна робота	2
29. Адаптація і проблеми підготовки танцювальних пар.	Самостійна робота	2
30. Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.	Самостійна робота	2
31. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації.	Самостійна робота	2
32. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів-танцюристів.	Самостійна робота	2
34. Мета, об'єкт і види контролю.	Самостійна робота	2
35. Вимоги до показників, що використовуються для контролю рівня підготовленості спортсменів-танцюристів, з урахуванням виду танцювальної програми.	Самостійна робота	2
36. Контроль різних сторін підготовленості спортсменів.	Самостійна робота	2
37. Контроль змагальної діяльності.	Самостійна робота	2

Контроль тренувальних і змагальних навантажень.		
38,39. Визначення понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».	Самостійна робота	2
	Опитування	2
40. Особливості відбору та орієнтації у спортивних танцях на різних етапах багаторічної підготовки.	Самостійна робота	2
41. Критерії орієнтації, що використовуються у спортивних танцях при виборі вузької спеціалізації.	Самостійна робота	2
42,43. Теоретико-методичне обґрунтування використання танцювальних вправ, як засобу фізичного виховання.	Експрес-контроль	2
	Опитування	2
44,45. Принципи розробки програм різнобічного фізичного розвитку населення засобами танцювального спорту з метою залучення до занять фізичного культуурою.	Самостійна робота	2
	Опитування	2
46. Використання понять «спортивні танці» та «танцювальний спорт» в процесі державного управління видом спорту.	Експрес-контроль	2
47. Державні форми управління спортивними танцями. Громадські форми управління.	Експрес-контроль	2
48,49,50,51. Використання конгресів, перепідготовки та переатестації для оптимізації системи суддівства у спортивних танцях.	Самостійна робота	8
52. Особливості змагальної діяльності в залежності від категорії.	Самостійна робота	2
53,54. Відмінності підготовки календаря змагань спортсменів, що змагаються у категорії «аматори» та «професіонали».	Самостійна робота	2
	Опитування	3
55. Особливості та різниця у проведенні змагань, суддівської оцінки та правил у WDC та WDSF.	Експрес-контроль	3
	Іспит	30
Всього за VIII семестр:		100

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком практичного (семінарського, лабораторного) заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку/екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

Рекомендовані джерела інформації:

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. К.: Олімпійська література – 2001.
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д., Психологія спорту. К.: Олімпійська література – 2001.
3. Ермакова В.Н., Творец, или живая история бального танца. Х: Изд-во ООО «Контур», 2007.- 216 с.
4. Круцевич Т.Ю., Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. К.: Олімпійська література – 2008.
5. Круцевич Т.Ю., Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 2. К.: Олімпійська література – 2008
6. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч.посібник // Л.:ЗУК - 2001.-340с.
7. Основы персональной тренировки / под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ.. И.Андреев. – К.: Олим. Лит., 2012. – 724с. : ил.
8. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література – 2004.
9. Степанов А. Н. Информатика: учебник для вузов. — Изд.: Питер, 2007. — 688 с.
10. Роман с танцем. Укладач М.Ю.Єрьоміна // СПб., ООО ТФ „Созвездие” - 1998,- 252 с.
11. Чапкис Г.Н., Танец и любовь: секрет долголетия. Автобиографическая повесть. – К.: «Ателье 16», ЗАО «Випол», 2007. – 240с.:ил.
12. Franklin Eric: Conditioning for dance – Human Kinetics – U.S. – 2004.
13. Franklin Eric: Dance imagery for technique and performance – Human Kinetics – U.S. - 2004.
14. Haas, Jacqui Greene: Dance anatomy – Human kinetics – U.S. – 2010.
15. Larissa Tanja, Furmeyer Thomas: Posen in den Standardtanzen – Line figures in Ballroom dancing – Dusseldorf; Deutscher Tanzbuchverlag dtb 2007.

16. Mouzafiarova Youlie, Pillinger David: Fifty Latin Dance Exercises – Fast-Print Publishing – England – 2012.
17. Multimedia Sport Service, La Preparazione Del Danzatore, Italy – 2005.
18. Vermey Ruud; Thinking, sensing and doing in Latin American Dancing – Kastell Verlag - Germany – 1994.
19. Wessel-Therhorn O. – The Irvine Legacy – DSI – London – 2009.
Winkelhuis M.: Dance to your maximum – www. DancePlaza.com – Netherlands – 2001.

Електронні ресурси:

1. <http://www.wcdance.com/>
2. <http://www.worlddancesport.org/>
3. <http://danceinfo.com.ua/>
4. <http://supadance.com.ua/>
5. <http://udsa.com.ua/>
6. <http://www.uni-sport.edu.ua/>
7. <http://dancesportinfo.net/>