

### АНОТАЦІЯ

<b>Назва дисципліни / освітнього компонента</b>	Стретчинг
<b>Освітня програма</b>	«Середня освіта (Фізична культура)», першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А4 «Середня освіта (Фізична культура)», галузі знань А «Освіта»
<b>Компонент освітньої програми</b>	Вибірковий
<b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b>	6 кредити / 180 годин
<b>Вид підсумкового контролю з</b>	Залік
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Викладач</b>	Панчук Ілона Вікторівна
<b>CV викладача на сайті кафедри</b>	
<b>E-mail викладача</b>	<a href="mailto:ilonka79@ukr.net">ilonka79@ukr.net</a>

#### Мета та завдання навчальної дисципліни

Стретчинг є самостійною системою вправ, яка дозволяє вирішувати багато завдань. Стретчинг знижує інтенсивність больових відчуттів, які спостерігаються відразу ж після тренування м'язів. Поліпшується гнучкість. Високий рівень гнучкості та розтягнутості певних м'язів та їх сполучних тканин є чинником правильної постави, тобто покращує умови для роботи внутрішніх органів, висока рухливість хребтового стовпа знижує ймовірність розвитку больових відчуттів у попереку. Високий рівень гнучкості – чинник, який сприяє поліпшенню координації, оволодінню техніки, грації та краси рухів, він слугує профілактиці травматизму. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття, зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та упевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту.

**Мета дисципліни** – Практичне ознайомлення здобувачів вищої освіти з основними видами стретчингу, анатомічними особливостями руху тіла під час виконання вправ, методами контролю та техніками безпеки під час занять, способи відновлення після травм і хвороб за допомогою стретчингу, комплексами вправ, направлених на розвиток гнучкості тіла та рухливості суглобів.

**Завданням вивчення дисципліни є:** Розкрити зміст напрямку стретчинг, ознайомитися з сучасними напрямками різновидів стретчинг тренувань; сформувати у

здобувачів загальні уявлення про розтяжку, її значення в житті людини, потреби в здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров'я. Проаналізувати закономірності розвитку сучасних методів стретчингу, Формування практичних навичок для самостійної побудови програми тренувань.

### **Зміст навчальної дисципліни**

#### **Змістовний модуль 1. Теоретично-методична основа дисципліни стретчинг.**

**Тема 1.** Основні цілі і завдання дисципліни.

**Тема 2.** Термінологія та базова основа стретчингу.

**Тема 3.** Види стретчингу та особливості їх застосування.

#### **Змістовний модуль 2. Анатомічні особливості роботи тіла під час виконання вправ зі стретчингу.**

**Тема 1.** Опорно-рухова система.

**Тема 2.** Робота м'язів шиї та плечового поясу.

**Тема 3.** Робота м'язів рук та грудної клітини.

**Тема 4.** Робота м'язів живота та спини.

**Тема 5.** Робота м'язів ніг.

#### **Змістовний модуль 3. Види стретчингу та особливості їх застосування.**

**Тема 1.** Статичний вид стретчингу.

**Тема 2.** Пасивний вид стретчингу.

**Тема 3.** Динамічний вид стретчингу.

**Тема 4.** Ізометричний вид стретчингу.

**Тема 5.** Балістичний вид стретчингу.

**Тема 6.** Пропріоцептивний або нервово-м'язевий вид стретчингу.

#### **Змістовний модуль 4. Розробка та презентація комплексів вправ зі стретчингу.**

**Тема 1.** Комплекс вправ для оздоровчо-реабілітаційного тренування.

**Тема 2.** Комплекс вправ високого рівня для покращення гнучкості професійних спортсменів.

**Тема 3.** Комплекс вправ для людей старшого віку з метою оздоровлення та підтримки показників гнучкості тіла.