

## АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Назва дисципліни (курсу)</b>	Стретчинг
<b>Кредити ЄКТС, години</b>	3 кредити, Всього – 36 год., Лекції – 4 год., Практичні – 4 год., Лабораторні – 28 год.
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалавр)
<b>Семестр</b>	Восьмий
<b>Кафедра</b>	Теорії та практики фізичної культури і спорту
<b>Цільова аудиторія</b>	014 «Середня освіта (Фізична культура)»
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Методи викладання</b>	Словесні, наочні
<b>Форми організації занять</b>	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтерактивне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота
<b>Актуальність дисципліни</b>	Тема є актуальною, оскільки стретчинг є самостійною системою вправ, яка дозволяє вирішувати багато завдань. Одне з них – поліпшення гнучкості – основний відставлений ефект стретч-тренування і за ступенем поліпшення гнучкості оцінюють ефективність стретчингу. 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.
<b>Мета</b>	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.
<b>Завдання</b>	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.
<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в основній (базовій) середній школі.
<b>Загальні компетентності</b>	ЗК1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо. ЗК2. Здатність працювати в команді та автономно. ЗК4.Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях. ЗК5. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології . ЗК6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку. ЗК11. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.
<b>Фахові компетентності</b>	ФК1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури. ФК2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. ФК3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з

	<p>фізичного виховання</p> <p>ФК4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.</p> <p>ФК5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.</p> <p>ФК6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.</p> <p>ФК7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.</p>
<p><b>Програмні результати навчання</b></p>	<p>ПРН3. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.</p> <p>ПРН4. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.</p> <p>ПРН5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.</p> <p>ПРН8. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.</p> <p>ПРН9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.</p> <p>ПРН10. Знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я.</p> <p>ПРН16. Володіє руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.</p>

	<p>ПРН17. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.</p> <p>ПРН19. Вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів.</p> <p>ПРН31. Здатний створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічного контексту.</p>
<b>Зміст курсу</b>	<p>Поняття системи стретчинг. Характеристика стретчингу як системи розвитку гнучкості. Види стретчингу. Поняття гнучкості та засоби її розвитку. Анатомічні особливості руху тіла під час виконання вправ. Контроль за розвитком гнучкості та профілактика травматизму під час тренувань. Формування комплексу вправ.</p>
<b>Політика курсу</b>	<p>Для заохочення здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.).</p> <p>Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, зателефонувавши на мобільний телефон, відправивши sms повідомлення). У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet.</p>
<b>Вид контролю</b>	Залік
<b>Викладач</b>	<p>Шеретюк Юліана Вікторівна  e-mail: <a href="mailto:juli.sheretiuk@ukr.net">juli.sheretiuk@ukr.net</a>  моб. +380964587680</p>