

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Стретчинг
Кредити ЄКТС, години	3 кредити, Всього – 36 год., Лекції – 4 год., Практичні – 4 год., Лабораторні – 28 год.
Рівень вищої освіти	Перший (бакалавр)
Семестр	Сьомий
Кафедра	Теорії та практики фізичної культури і спорту
Цільова аудиторія	017 «Фізична культура і спорт»
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесні, наочні
Форми організації занять	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтерактивне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота
Актуальність дисципліни	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.

Мета	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.
Завдання	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.
Інтегральна компетентність	Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
Фахові компетентності	ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми
Програмні результати навчання	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності

	<p>оздоровчої спрямованості.</p> <p>ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p>
Зміст курсу	<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>
Політика курсу	<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>
Вид контролю	Залік
Викладач	<p>Шеретюк Юліана Вікторівна</p> <p>e-mail: juli.sheretiuk@ukr.net</p> <p>моб. +380964587680</p>