



Силабус
навчальної дисципліни
Стретчинг
2024-2025 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: «**Фізична терапія, ерготерапія**»
Спеціальність: **227 Фізична терапія, ерготерапія**
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

4 курс (семестр VII)

Викладач	Кривунь Наталя Сергіївна
Посилання на сайт	Головна сторінка університету https://bdpu.org.ua/ Посилання на викладача https://bdpu.org.ua/naukovo-pedahohichnyy-sklad-khoreohrafiia/kryvun/
Контактний тел.	+38 (050)27-27-550 (8.00-17.00)
E-mail викладача	natashabk1410@gmail.com
Графік консультацій	Середа 14.20-15.20, Субота 10.00-11.00 На освітній платформі Zoom або за номером телефона
Он-лайн навчання на платформі ZOOM	Ідентифікатор постійної персональної конференції викладача – Ідентифікатор постійної персональної конференції викладача – https://us02web.zoom.us/j/5803344066?pwd=lg9Uf57o8X8DT6YMkjOJ8Q61XOajfQ.1 580 334 4066 код – 703985
Корпоративна освітня платформа ЗВО	Офіційний сайт БДПУ (http://bdpu.org/). Вкладка: «Студент» – електронна навчальна підтримка Moodle

Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів/ годин	Форма навчання	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Звітність
4 курс (семестр VII)					
4/120	денна		40	80	залік

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: стретчинг, гнучкість, м'язи, суглоби, сухожилля, статистична розтяжка, балістична розтяжка, динамічна розтяжка.

Мета та предмет курсу: є практичне ознайомлення здобувачів вищої освіти з комплексами вправ, направлених на розвиток гнучкості тіла та рухливості суглобів.

Курс є **варіативною навчальною дисципліною** циклу професійної підготовки здобувачів I рівня вищої освіти, які навчаються за за ОПП 227 «Фізична терапія, ерготерапія» і вивчається протягом одного семестру (4 курс, VII семестр).

Компетентності та програмні результати навчання

Компетентності та програмні результати навчання за ОП підкріплює зміст ОК основного циклу професійно-практичної підготовки.

Зміст курсу

Змістовий модуль 1. Мета, завдання та змістова складова дисципліни «Стретчинг».

Тема 1.1. Вступ. Теоретично-методична основа дисципліни

Міждисциплінарні зв'язки. Основні цілі і завдання дисципліни.

Тема 1.2. Базова основа стретчингу.

Тема 1.3. Види стретчингу.

Змістовий модуль 2. Статистична розтяжка як вид стретчингу.

Тема 2.1. Особливості статичної розтяжки.

Тема 2.2. Практичне виконання комплексу статичної розтяжки.

Змістовий модуль 3. Розробка фрагменту комплексу статичної розтяжки.

Тема 3.1. Розробка та презентація конспекту.

Добір музичного матеріалу.

Тема 3.2. Проведення фрагменту комплексу.

Тема 3.3. Проведення фрагменту комплексу.

Змістовий модуль 4. Динамічна розтяжка як вид стретчингу.

Тема 4.1. Особливості динамічної розтяжки.

Тема 4.2. Практичне виконання комплексу динамічної розтяжки.

Змістовий модуль 5. Розробка фрагменту комплексу динамічної розтяжки.

Тема 5.1. Розробка та презентація конспекту.

Добір музичного матеріалу.

Тема 5.2. Проведення фрагменту комплексу.

Тема 5.3. Проведення фрагменту комплексу.

Змістовий модуль 6. Балістична розтяжка як вид стретчингу.

Тема 6.1. Особливості балістичної розтяжки.

Тема 6.2. Практичне виконання комплексу балістичної розтяжки.

Змістовий модуль 7. Розробка фрагменту комплексу балістичної розтяжки.

Тема 7.1. Розробка та презентація конспекту.

Добір музичного матеріалу.

Тема 7.2. Проведення фрагменту комплексу.

Тема 7.3. Проведення фрагменту комплексу.

Змістовий модуль 8. Розробка комплексу стретчингу для покращення гнучкості та зниження ризику травм.

Тема 8.1. Добирання вправ, для різних груп м'язів.

Тема 8.2. Проведення комплексу стретчингу.

Методи навчання

Викладання дисципліни передбачає використання наступних методів навчання: бесіда (повідомлення, репродуктивна), пояснення, наочно-ілюстративний метод (демонстрування, самостійне спостереження), метод вправ (показ, повторення), методи оволодіння знаннями, проблемно-пошуковий метод.

Політика курсу

Політика проведення навчальних занять регламентується положеннями БДПУ:

- https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/03/OOP_BSPU_2020-1.pdf

Про використання технологій дистанційного навчання в освітньому процесі БДПУ:

https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/Distatcine_navchannia_2020.pdf

Дисципліна вільного вибору здобувачів «Стретчинг» передбачає проведення практичних занять і самостійну роботу.

Курс має особливості, які спрямовані на максимальне засвоєння вами знань з анатомії танцю.

Безпека:

у разі ракетних ударів або інших надзвичайних ситуацій, первинним є ваша безпека!!! Якщо під час заняття оголошують повітряну тривогу, заняття припиняється, і ми працюємо в асинхронному режимі;

дотримуйтеся алгоритму дій при сигналі «Повітряна тривога» і як тільки можливо, повідомте про ваш стан та можливість продовжити навчання.

Типи занять:

перегляд відео для того, щоб ви мали не лише теоретичні знання, а й зрозуміли, як все це виглядає на практиці;

практичні заняття: ви отримаєте можливість навчитися виконувати вправи на розвиток та гнучкість суглобів і м'язів.

Zoom-заняття:

для підвищення ефективності навчання та взаємодії між усіма учасниками, увімкнення камери є обов'язковим!!! Це допомагає мені як викладачу побачити чи засвоїли Ви новий матеріал, чи вірно Ви виконуєте ті чи інші вправи. Але якщо є причини, у зв'язку з якими Ви не маєте можливості увімкнути камеру, попереджати слід до початку пари.

Інтерактивні методи:

робота в групах та парах;

мозкові штурми із застосуванням таких ігрових цифрових інструментів як Crossword Labs, Word Wall, Jeopardy Labs.

Домашнє завдання:

Домашнє завдання є регулярним, носить як теоретичний так і практичний характер.

Відвідування занять:

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. Якщо здобувач вищої освіти з поважних причин (хвороба, участь в майстер-класах, науково-практичних

конференціях та інше), не може бути присутнім на заняттях, навчання може проходити на корпоративній освітній платформі Moodle – <https://edu.bdpu.org>

Студент, який пропустив заняття, зобов'язаний їх відпрацювати.

Академічна доброчесність.

Навчальний процес спрямований на продуктивну діяльність у процесі якої здобувачі вищої освіти повинні проявляти чесність, порядність, справедливість як до себе так і по відношенню к іншим, дотримуватись моральних та етичних норм поведінки.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

(Положення про академічну доброчесність у Бердянському державному педагогічному університеті, пункт 3. Політика академічної доброчесності в БДПУ (пункт 3.4). Режим доступу:

https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2020/03/akademdobrochesnist-_sayt.pdf

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність

Навчально-методичний комплекс (зміст лекцій, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи) завантажено на корпоративній освітній платформі ЗВО – Moodle БДПУ. До дисципліни Вас підкріплює викладач.

Під час он-лайн навчання, лекції та практичні заняття проводяться за розкладом в ZOOM. Система нарахування балів публічно висвітлюється в журналі оцінок (корпоративна освітня програма Moodle).

Для завантаження файлів великого об'єму застосовується інформаційний канал Telegram, в якому створюється група здобувачів освіти, які вивчають дану дисципліну (денна, заочна форма навчання).

Розклад занять

Слідкувати за розкладом занять Ви можете на офіційному сайті БДПУ за посиланням <https://bdpu.org.ua/>. Розклад на наступний тиждень оновлюється кожної п'ятниці.

Система оцінювання та вимоги

Здобувач вищої освіти отримує бали за кожне практичне заняття. Аналогічно оцінюються види самостійної роботи за кожний модуль. В кожному плані практичного заняття та завданнях до самостійної роботи прописано кількість балів та критерії оцінювання.

Навчально- методичний комплекс даної дисципліни (робоча програма, силабус, лекції, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи) завантажені на корпоративній освітній платформі Moodle.

Під час он-лайн навчання, оцінка виставляється в електронному журналі Moodle.

Здобувач вищої освіти, який успішно виконав всі види роботи, має можливість набрати 100 балів.

Розподіл балів упродовж вивчення навчальної дисципліни «Стретчинг»

Змістовий модуль 1. Мета, завдання та змістова складова дисципліни «Стретчинг».	0-4 балів	Жива бібліотека Науковий батл
Змістовий модуль 2. Статистична розтяжка як вид стретчингу.	0-7 балів	Робота на парі Виконання комплексу
Змістовий модуль 3. Розробка фрагменту комплексу статичної розтяжки.	0-10 балів	Презентація розробленого конспекту та комплексу (показ)
Змістовий модуль 4. Динамічна розтяжка як вид стретчингу.	0-7 балів	Робота на парі Виконання комплексу
Змістовий модуль 5. Розробка фрагменту комплексу динамічної розтяжки.	0-10 балів	Презентація розробленого конспекту та комплексу (показ)
Змістовий модуль 6. Балістична розтяжка як вид стретчингу.	0-7 балів	Робота на парі Виконання комплексу
Змістовий модуль 7. Розробка фрагменту комплексу балістичної розтяжки.	0-10 балів	Презентація розробленого конспекту та комплексу (показ)
Змістовий модуль 8. Розробка комплексу стретчингу для покращення гнучкості та зниження ризику травм	0-25 балів	Розробка та презентація (показ)

Самостійна робота	0-20 балів	Аналіз літератури, аналіз відео зразків, виконання інформаційних та дослідних проєктів
	100 балів	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX(з можливістю повторного складання)
1-34	F(з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел

Базова

1. Юлія Беяк. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. по-сіб. / Юлія Беяк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів: ЛДУФК, 2018. 208с.
2. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад. : В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. – К. : НАУ, 2015. 44 с.
3. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

Допоміжна

1. Колногузенко Б. М., Макарова І.І. Сучасний танець та методика його викладання : конспект лекцій для студентів хореогр. від-нь мистец. та пед. вищ. навч. закл. II-IV рівня акредитації / М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Харків. обл. осередок нац. хореогр. спілки України. Харків: Слово, 2015. 137 с.
2. Цигановська Н.В. Гімнастика : навч.посібник. Харків : ХДАК, 2005. 90 с.

Інформаційні ресурси

1. www.bdpu.org – Сайт БДПУ, library
2. www.mon.gov.ua- Міністерство освіти і науки України.
3. http://www.regionalmuseum.kr.ua/muzh01a1_u.htm (електронна бібліотека книжок з дисципліни).