

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 1 «Пілатес і стретчинг»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна або заочна
Курс, семестр, протяжність	2 (3 семестр), 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 150 год, з них: лекц. – 10 год, практ. – 20 год. Заочна: 150 год, з них: лекц. – 4 год, практ. – 6 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	фітнесу та циклічних видів спорту
Автор ОК	Кандидат біологічних наук, доцент <b>Іванюк Ольга Андріївна</b>
<b>Короткий опис</b>	
Вимоги до початку вивчення	У світлі тотального ослаблення здоров'я і розповсюдження вірусних та загострення хронічних хвороб, що констатують медики, все більшої популярності здобувають методики масового оздоровлення. У зв'язку з цим, у теперішній час увага фахівців прикута до інноваційних систем фізкультурно-оздоровчих занять. Саме тому дисципліна «Пілатес і стретчинг» є доступною та ефективною формою рухової активності. Вона відноситься до напрямку у фітнесі «Розумне тіло».
Що буде вивчатися	Дисципліна включатиме теоретичну та практичну частину. В теоретичній частині, на лекціях, студенти мають ознайомитись з кожним з цих напрямків та зрозуміти користь та особливості таких тренувань. Практична частина складатиметься з занять, на яких студенти опануватимуть методику проведення пілатесу і стретчингу. Це два схожих різновиди фітнесу, в яких немає силових і кардіо навантажень. Заняття проходять у розміреному темпі і спрямовані в основному на розвиток гнучкості тіла. Тим не менш, це абсолютно різні системи фізичних вправ зі своїми особливостями. Пілатес - це оздоровча система вправ, розроблена в

	<p>20-х роках ХХ століття німецьким тренером Джозефом Пілатесом. Вона спрямована на поліпшення стану хребта і суглобів. Основна увага приділяється розвитку м'язів кора і живота (в пілатесі вони називаються «м'язами центру»), а також на витягування хребта. Стретчинг - це комплекс вправ, що розвивають гнучкість тіла, рухливість суглобів і зв'язок.</p>
<p>Чому це цікаво/треба вивчати</p>	<p>В процесі навчання у студентів формуються системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання і роботи. Відбувається зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Результатами навчання є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості випускників ВНУ імені Лесі Українки до життєдіяльності й обраної професії;</li> <li>- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети.</li> </ul>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>Набуті знання та уміння привчають студентів до регулярних занять, дають можливість займатись індивідуально, формують відповідні знання щодо здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, правильної постави та впливу занять на психоемоційний стан.</p>