

**АНОТАЦІЯ ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ
У ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ ЗВО «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**



СТРЕТЧИНГ

<p>Стислий опис навчальної дисципліни (відеопрезентація):</p>	<p>Мета вивчення дисципліни полягає у формуванні практичних, теоретичних і методичних знань, умінь і навичок зі стретчингу, які є важливою складовою професійної освіти спеціальності Хореографія та підготовки здобувачів до застосування отриманих знань, умінь та навичок у виконавській діяльності, а також до самостійного проведення уроків стретчингу в дитячих та дорослих хореографічних колективах, з урахуванням специфічних задач, умов і контингенту учасників хореографічних колективів.</p> <p>Предмет навчальної дисципліни «Стретчинг» - техніка та прийоми стретчингу, їх застосування в сучасному танцювальному мистецтві загалом.</p>
<p>Спеціальності:</p>	<p>024 Хореографія</p>
<p>Мова викладання:</p>	<p>Українська</p>
<p>Кількість здобувачів, які можуть одночасно навчатися (мінімальна - максимальна):</p>	<p>5 - 30</p>
<p>Семестр, в якому викладається:</p>	<p>5</p>
<p>Кількість кредитів ЄКТС та академічних годин за формами навчання (можна вказати окремо лекції, семінари, практичні, самостійна робота тощо)</p>	<p>3 кредити (90 годин)</p>
<p>Форма підсумкового контролю та наявність індивідуальних завдань:</p>	<p>Диференційований залік</p>
<p>Циклова комісія, що забезпечує викладання:</p>	<p>Циклова комісія з хореографії, сценічного та музичного мистецтва.</p>
<p>Викладач, що планується для викладання (окремо по видах навантаження):</p>	<p>Чашечнікова Наталія Валеріївна</p>
<p>Попередні вимоги для вивчення дисципліни (якщо доречно):</p>	<p>Розуміння правильних методів виконання рухів для запобігання травмам (розтягнення м'язів, розриви сухожиль, травми суглобі та ін.)</p>
<p>Перелік компетентностей, яких набуває здобувач після</p>	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти набуває знань:</p>

опанування даної дисципліни:	<ol style="list-style-type: none"> 1) про цілі та завдання дисципліни «Стретчінг»; 2) методику побудови уроку; 3) принципи поєднання рухів та складання комбінацій; 4) методику подачі нового матеріалу. <p>У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти вмітиме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) використовувати знання з методикою виконання вправ стретчингу; 2) вибудовувати навчальний матеріал в логічній послідовності; 3) визначати типові помилки під час виконання рухів та прийоми їх подолання. <p><i>* Урок стретчингу– сукупність вправ, що розвивають здібності танцюристів.</i></p>
Сфера реалізації компетентностей в майбутній професії:	Набуті компетентності здобувачі освіти матимуть змогу застосувати під час роботи у власній танцювальній студії, роботи в хореографічних школах, гурткової роботи у закладах дошкілля чи позашкілля, навчаючи стретчингу.
Особливості вивчення дисципліни:	Робота з вправами, що поліпшують гнучкість, чутливість і тонус м'язів людини, а також рухливість суглобів.
Матеріально-технічне забезпечення:	Хореографічний зал
Лінк на дисципліну:	https://online.ukd.edu.ua/course/view.php?id=5974
Стислий опис дисципліни:	<p>Мета, завдання та змістова складова дисципліни «Стретчінг».</p> <p>Робота м'язів під час вправ стретчингу. Сучасний погляд на гнучкість та розтяжку. Базова основа стретчингу. Термінологія. Види стретчингу. Особливості застосування стретчингу в підготовці виконавця сучасного танцю. М'язи шиї, плечового поясу, рук та грудного відділу. М'язи живота, спини та стегон. М'язи ніг стретч напрямку.</p>