

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки  
Кафедра здоров'я людини та фізичної терапії



**ПРОГРАМА**  
нормативної навчальної дисципліни  
**Фізичне виховання**  
**(види оздоровчої рухової активності: аквааеробіка, евритмія)**  
підготовки бакалавр  
спеціальності 227 - фізична терапія, ерготерапія  
освітньої програми фізична терапія, ерготерапія

**Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: аквааеробіка, евритмія)»** підготовки бакалавр , галузі знань 22 «Охорона здоров'я» , спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», за освітньої програмою «Фізична терапія, ерготерапія» .

**Розробник:** Тучак О.А., асистент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії СНУ

ім. Лесі Українки.

**Рецензент:** Вольчинський А.Я. завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури, кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент.

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної терапії**

протокол № 2 від 03.09. \_\_\_\_\_ р.

Завідувач кафедри: \_\_\_\_\_ (проф. Лях Ю.Є.)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я**

протокол № 2 від 11.08 2019 р.

Голова науково-методичної комісії факультету \_\_\_\_\_ (доц. Мудрик Ж.С..)

**Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки**

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Галузь знань: 22-Охорона здоров'я Спеціальність: 227- фізична терапія, ерготерапія Освітня програма: фізична терапія, ерготерапія Освітній ступінь: Бакалавр на базі повної загальної середньої освіти	Нормативна
Кількість годин/кредитів 90 / 3		Рік навчання <u>2</u>
		Семестр <u>3-4</u>
ІНДЗ: немає		Лекції <u>—</u> год.
		Практичні(семінарські) <u>40</u> год Лабораторні <u>—</u> год. Індивідуальні <u>—</u> год.
		Самостійна робота <u>32</u> год. Консультації <u>18</u> год. Форма контролю : залік

Таблиця 2

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма навчання	Галузь знань: 22-Охорона здоров'я Спеціальність: 227- фізична терапія, ерготерапія Освітня програма: фізична терапія, ерготерапія Освітній ступінь: Бакалавр на базі повної загальної середньої освіти	Нормативна
Кількість годин/кредитів 90 / 3		Рік навчання <u>2</u>
		Семестр <u>3-4</u>
ІНДЗ: немає		Лекції <u>—</u> год.
		Практичні(семінарські) <u>10</u> год Лабораторні <u>—</u> год. Індивідуальні <u>—</u> год.
		Самостійна робота <u>68</u> год. Консультації <u>12</u> год. Форма контролю : залік

## 2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

Робочу програму «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: аквааеробіка, евритмія)» складено у відповідності до навчального плану спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

**Метою** викладання навчальної «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: аквааеробіка, евритмія)» є формування у студентів позитивного ставлення до оволодіння необхідними знаннями теоретичних та практичних основ фізичного виховання( аквааеробіка, евритмія) формування професійних умінь та навичок.

Основним **завданням** вивчення дисципліни «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: аквааеробіка, евритмія)» є охоплення всіх видів початкової роботи, оволодіння професійними знаннями, необхідними вміннями й навичками всіх видів навчальної роботи з теоретичної та практичної підготовки студентів, глибоке і ґрунтовне засвоєння фактичного матеріалу, оволодіння професійними знаннями для практичної діяльності; розвиток рухових, морально-вольових та розумових якостей, а саме: освоєння знань у галузі фізичного виховання як провідного компоненту змісту вищої освіти висококваліфікованого фахівця; формування навичок до цілеспрямованого процесу навчання;

оволодіння технікою рухів з евримії, комплексом вправ з аквааеробіка, знанням про систему рухів, розвиток фізичних якостей; принципи і методи навчання та їх структура; засоби фізичного виховання; формування умінь та навичок структурного оформлення в усній та письмовій формах:

- загальнорозвивальних вправ на місці, в русі та з предметами;
- техніки рухів з евримії;
- комплексу вправ з аквааеробіки

### 3. КОМПЕТЕНЦІЇ

До кінця навчання студенти будуть компетентними у таких питаннях:

- ✓ правила організації рухової активності;
- ✓ правила проведення фізичних вправ;
- ✓ проведення ранкової гігієнічної гімнастики для різних вікових груп;
- ✓ побудова комплексів фізичних вправ для лікування та профілактики різних захворювань;
- ✓ застосування й різницю впливу загальнорозвивальних вправ в русі та з предметами на організм людини
- ✓ загальне поняття аквааеробіка
- ✓ техніку та проведення комплексів вправ з аквааеробіки
- ✓ дозування комплексів вправ на заняттях аквааеробіки
- ✓ техніку рухів в евримії
- ✓ позитивний вплив евримії на організм людини

### 4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 3

(для денної форми навчання на базі повної загальної середньої освіти)

Назва змістових модулів і тем	Усього го	Практичні	Консультації	Самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка</b>				
Тема 1. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ для розвитку динамічної та статичної рівноваги	8	4	1	3
Тема 2. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ для м'язів ніг, плечового поясу і рук.	10	4	-	6
Тема 3. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ з предметами	13	9	1	3
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>31</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2. Аквааеробіка</b>				
Тема 4. Поняття, техніка та ефективність застосування комплексу вправ з аквааеробіки. Підвідні вправи для зміцнення м'язів спини.	9	2	3	4
Тема 5. Режим та дозування навантаження під час виконання комплексу вправ з аквааеробіки. Розвиток фізичних якостей та засобами аквааеробіки	9	2	4	3

Тема 6. Навички проведення вправ з предметами на воді з аквааеробіки	10	6	1	3
Разом за модулем 2	28	10	8	10
<b>Змістовий модуль 3. Евритмія</b>				
Тема 7. Вид фізичної активності, загальне поняття та методика проведення занять з евритмії.	7	2	2	3
Тема 8. Варіації рухів в евритмії	10	5	2	3
Тема 9. Основні техніки в евритмії.	7	3	2	2
Тема 10. Оздоровчий вплив евритмії на тіло людини	7	3	2	2
Разом за модулем 3	31	13	8	10
Всього годин:	90	40	18	32

(для заочної форми навчання на базі повної загальної середньої освіти)

Таблиця 4

Назва змістових модулів і тем	Усього	Практичні	Консультації	Самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка</b>				
Тема 1. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ для розвитку динамічної рівноваги	7	1	1	5
Тема 2. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ для м'язів ніг, плечового поясу і рук.	7	1	1	5
Тема 3. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ з предметами	8	1	1	6
Разом за модулем 1	22	3	3	16
<b>Змістовий модуль 2. Аквааеробіка</b>				
Тема 4. Поняття, техніка та ефективність застосування комплексу вправ з аквааеробіки. Підвідні вправи для зміцнення м'язів спини.	13	2	2	9
Тема 5. Режим та дозування навантаження під час виконання комплексу вправ з аквааеробіки. Розвиток фізичних якостей та засобами аквааеробіки	12	1	2	9
Тема 6. Навички проведення вправ з предметами на воді з аквааеробіки	11	1	2	8
Разом за модулем 2	36	4	6	26
<b>Змістовий модуль 3. Евритмія</b>				
Тема 7. Вид фізичної активності, загальне поняття та методика проведення занять з евритмії.	12	1	1	10
Тема 8. Варіації рухів в евритмії	8	1	1	6

<b>Тема 9. Основні техніки в евритмії. Оздоровчий вплив евритмії на тіло людини</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>Разом за модулем 3</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>26</b>
<b>Всього годин:</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>68</b>

## **5. КОНСУЛЬТАЦІЇ**

1. Методика проведення загальнорозвивальних вправ на місці;
2. Методика проведення загальнорозвивальних вправ в скакалкою;
3. Методика проведення загальнорозвивальних вправ у русі;
4. Методика проведення загальнорозвивальних вправ з гімнастичними палицями;
5. Методика проведення загальнорозвивальних вправ на карематах ;
6. Методика проведення загальнорозвивальних вправ з обручами;
7. Методика проведення вправ з аквааеробіки ;
8. Протипоказання заняттю з аквааеробіки;
9. Методика проведення вправ з аквааеробіки при захворюванні ОРА;
10. Техніка рухів в евритмії;
11. Оздоровчий вплив евритмії на організм людини;
12. Методика проведення евритмії при різних захворюваннях;

## **6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ**

1. Загальна характеристика здоров'я.
2. Оптимальний руховий режим при терапевтичних захворюваннях.
3. Скласти та провести комплекс ЗРВ на місці.
4. Скласти та провести комплекс ЗРВ в русі.
5. Скласти та провести комплекс ЗРВ в парі.
6. Скласти та провести комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею.
7. Скласти та провести комплекс ЗРВ із набивним м'ячем.
8. Скласти та провести комплекс ЗРВ із обручем.
9. Скласти та провести комплекс ЗРВ із скакалкою.
10. Ознайомитися з особливостями виконання вправ із аквааеробіки
11. Вправи на воді для розслаблення
12. Розвивати навички правильного дихання
13. Підготувати комплекс підвідних вправ до занять аквааеробіки
14. Розвивати та контролювати навичку утримання правильної постави в різних положеннях;
15. Підготувати вправи з комплексу аквааеробіки;
16. Виховувати мотивацію до систематичних занять з аквааеробіки;
17. Закріпити техніку виконання вправ з аквааеробіки
18. Удосконалювати техніку виконання вправ із аквааеробіки;
19. Історія розвитку та застосування евритмії у Європі.
20. Перші згадування та застосування евритмії в Україні.
21. Вплив евритмії на організм дітей.
22. Загальний вплив евритмії на організм осіб похилого віку.
23. Вимоги по проведенню занять з евритмії.
24. Вплив евритмії на організм людини з лікувальною та профілактичною метою.
25. Протипоказання для евритмії.
26. Навантаження на заняттях евритмії.

## 7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 5

Поточний контроль (мах = 40 балів)								Модульний контроль (мах = 60 балів)			Загальна кількість балів
Модуль 1								Модуль 2			
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3		МКР 1	МКР 2	МКР 3	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	10	25	25	100
5	5	5	5	5	5	5	5				

## Шкала оцінювання

Таблиця 6

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	Для екзамену	Для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82 – 89	Дуже добре	
75 – 81	Добре	
67 – 74	Задовільно	
60 – 66	Достатньо	
1 – 59	Незадовільно	Не зараховано( з можливістю повторного складання)

## 8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Баламутова, Н. М., Положий, В. М., & Киселёв, Л. Ф. (2011). Оздоровительная аквааэробика как средство гидрореабилитации студентов специальных медицинских групп. *Физическое воспитание студентов*, (1), 11-13.
2. Батрак А. С.; Ходасевич Л. С.; Полякова А. В. Аквааэробика как форма лечебной физической культуры в пренатальной подготовке беременных. *Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры*, 2014, 91.2: 58-63.
3. Белякова О. П.; Ильина Г. В.; Шардина Д. И. ДИ. Аквааэробика как технология сохранения и стимулирования здоровья детей 5-7 лет. In: *МИР ДЕТСТВА И ОБРАЗОВАНИЕ*. 2016. p. 254-257.
4. Вансович В. "Эвритмия [Текст]." *Музыкальная академия*. 1 (1995): 116.
5. Воронкова Н.Е. "Эвритмия: сущность и структура духовной организации культурологического пространства." *Культурная жизнь Юга России* 3 (2009).

6. Грачева, М. А. "Эвритмия как искусство, наука, оздоровление, коммуникация. *"Вопросы образования и науки: теоретический и практический аспекты.* 2015.
7. Жихорева, В. А., Шакирова, Ю. В., & Михальченко, Е. Г. (2015). Акваэробика в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы. *Педагогический опыт: теория, методика, практика*, (4), 484-486.
8. Кристин, Александр. *Акваэробика.* Litres, 2017.
9. Лоуренс Д. Акваэробика. *Упражнения в воде/Д. Лоуренс.–М, 2000, 3.*
10. Профит, Э., & Лопез П. (2007). Акваэробика. 120 упражнений.
11. Решетников В.С. Физическая культура / В. С. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М.: Изд. центр „Академия”; Мастерство; Высшая школа, 2000. – С.10–11.
12. Сурина Т. М. "Рудольф Штейнер и Всеволод Мейерхольд: эвритмия, биомеханика, вечное становление." (2006).
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
14. Штейнер Р. (2008). Лечебная эвритмия.

#### **9. ЕЛЕКТРОННІ ДЖЕРЕЛА:**

1. <http://www.nbuv.gov.ua>. – електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського.
2. <http://eenu.edu.ua/uk> – сайт Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
3. <https://mon.gov.ua/ua> - сайт Міністерства освіти і наук України.

#### **10. ПИТАННЯ НА ЗАЛІК.**

1. Дайте визначення понять «Фізичний розвиток»?
2. Дайте визначення понять «Рухова підготовленість»?
3. Дайте визначення понять «Фізичні вправи»?
4. Назвіть основні принципи навчання рухових дій?
5. Дайте визначення понять «рухове вміння», «рухова навичка»?
6. Особливості побудови загальнорозвивальних вправ?
7. Назвіть способи виконання комплексів загальнорозвивальних вправ?
8. Що є головним завданням з фізіологічної точки зору виконання загальнорозвивальних вправ?
9. Назвіть основні характеристики рухів?
10. Що таке аквааеробіка?
11. Історія розвитку аквааеробіки?
12. Основні правила, тривалість проведення вправ з аквааеробіки?
13. Які підвідні вправи застосовують перед заняттям з аквааеробіки?



14. На що головним чином впливає комплекс вправ з аквааеробіки?
15. Покази заняттю аквааеробіки?
16. Протипоказання заняттю аквааеробіки?
17. Що лежить в основі комплексу вправ з аквааеробіки?
18. Скільки вправ достатньо для проведення заняття з аквааеробіки?
19. Дайте визначення «Евритмія»?
20. Історія розвитку евритмії?
21. Початки занять евритмією в Україні ?
22. Чим і кому корисно займатись евритмією?
23. Назвіть важливу частину евритмії?
24. Назвіть основні покази для проведення занять з евритмії?
25. Який ефект заняттям евритмії?
26. Назвіть види евритмії?
27. Назвіть протипоказання заняттю з евритмії?
28. Ким була розроблена евритмія?
29. Основні завдання евритмії?
30. Як застосовують евритмію в процесі терапії?