

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



Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутингу
проф. Таврилюк С. В. *[Signature]*
Протокол № 2 від 16.10.2019 р.

ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни
Фізичне виховання
(види оздоровчої рухової активності: пілатес; роуп-скіпінг)

підготовки бакалавр

спеціальності 227 - фізична терапія, ерготерапія

освітньої програми фізична терапія, ерготерапія

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: пілатес, роуп-скіпінг)» 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 11.02 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
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>3</u>
		Семестр <u>5-6</u>
		Лекції <u>–</u> год.
		Практичні(семінарські) <u>10</u> год Лабораторні <u>–</u> год. Індивідуальні <u>–</u> год.
		Самостійна робота <u>68</u> год.
ІНДЗ: немає	Консультації <u>12</u> год. Форма контролю : залік	

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

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

Метою викладання навчальної «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: пілатес, роуп-скіпінг)» є формування у студентів позитивного ставлення до оволодіння необхідними знаннями теоретичних та практичних основ фізичного виховання, пілатесу, роуп-скіпінгу, формування професійних умінь та навичок.

Основним **завданням** вивчення дисципліни «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: пілатес, роуп-скіпінг)» є охоплення всіх видів начальної роботи, оволодіння професійними знаннями, необхідними уміннями 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 комплексами вправ з пілатесу, елементами роуп-скіпінгу, 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 роуп-скіпінгу;
- комплексу вправ з пілатесу

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;
- ✓ вплив загальнорозвивальних вправ в русі та з предметами на організм людини

- ✓ загальне поняття роуп-скіпінг;
- ✓ техніка та проведення комплексу вправ з пілатесу;
- ✓ дозування комплексу вправ з пілатесу при захворюваннях ОРА;
- ✓ техніки роуп-скіпінгу;
- ✓ проведення та вплив роуп-скіпінгу на організм людини

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 2

Назва змістових модулів і тем	Усього	Практичні	Консультації	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка				
Тема 1. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ для розвитку гнучкості	7	1	1	5
Тема 2. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ для м'язів грудей, 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
Змістовий модуль 2. Пілатес				
Тема 1. Поняття, техніка та ефективність застосування комплексу вправ з пілатесу. Розвиток фізичних якостей та засобами пілатесу	13	2	2	9
Тема 2. Режим та дозування навантаження під час виконання комплексу вправ з пілатесу. Вправи для зміцнення м'язів спини	12	1	2	9
Тема 3. Навички проведення вправ з предметами, вправи з обтяженням власною вагою у пілатесі	11	1	2	8
Разом за модулем 2	36	4	6	26
Змістовий модуль 3. Роуп-скіпінг				
Тема 16. Вид фізичної активності, загальне поняття та методика проведення занять з роуп-скіпінгу.	12	1	1	10
Тема 17. Кардіонавантаження у роуп-скіпінгу. Варіації та модифікації	8	1	1	6
Тема 18. Техніки роуп-скіпінгу. Розвиток фізичних якостей у роуп-скіпінгу	12	1	1	10
Разом за модулем 3	32	3	3	26
Всього годин:	90	10	12	68

5. КОНСУЛЬТАЦІЇ

1. Методика проведення загальнорозвивальних вправ на місці;
2. Методика проведення загальнорозвивальних вправ в парах;
3. Методика проведення загальнорозвивальних вправ у русі;
4. Методика проведення загальнорозвивальних вправ з гімнастичними палицями;
5. Методика проведення загальнорозвивальних вправ з м'ячами ;
6. Методика проведення загальнорозвивальних вправ з обручами;
7. Методика проведення вправ з пілатесу ;
8. Протипоказання проведенню вправ з пілатесу;
9. Методика проведення вправ з пілатесу при захворюванні ОРА;
10. Техніки роуп-скіпінгу;
11. Оздоровчий вплив роуп-скіпінгу на організм людини;
12. Методика проведення роуп-скіпінгу при різних захворюваннях;

6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Загальна характеристика здоров'я.
2. Оптимальний руховий режим при терапевтичних захворюваннях.
3. Скласти комплекс ЗРВ на місці.
4. Скласти комплекс ЗРВ в русі.
5. Скласти комплекс ЗРВ в парі.
6. Скласти комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею.
7. Скласти комплекс ЗРВ із м'ячем.
8. Скласти комплекс ЗРВ із обручем.
9. Скласти комплекс ЗРВ із скакалкою.
10. Історія розвитку та застосування пілатесу у Європі.
11. Ознайомитися з особливостями виконання вправ із пілатесу.
12. Вправи на розтягнення.
13. Розвивати навички правильного дихання.
14. Підготувати комплекс підвідних вправ до занять пілатесу.
15. Закріпити та контролювати навичку правильної постави;
16. Розвивати та контролювати навичку утримання правильної постави в різних положеннях;
17. Підготувати комплекс вправи з пілатесу;
18. Виховувати мотивацію до систематичних занять вправами з пілатесу;
19. Закріпити техніку виконання вправ з пілатесу.
20. Удосконалювати техніку виконання вправ із пілатесу;
21. Історія розвитку та застосування роуп-скіпінгу у Європі.
22. Історія розвитку та застосування роуп-скіпінгу в Україні.
23. Загальний вплив роуп-скіпінгу на організм дітей.
24. Загальний вплив роуп-скіпінгу на організм осіб похилого віку.
25. Вимоги по підбору скакалок для роуп-скіпінгу.
26. Вплив роуп-скіпінгу на організм людини з лікувальної та профілактичної метою.
27. Основні види роуп-скіпінгу.
28. Протипоказання до роуп-скіпінгу.
29. Різниця між стрибками та роуп-скіпінгу .
30. Навантаження при заняттях роуп-скіпінгу.

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	20	20	20	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. Бойко В. В., Карньюхina Л. А. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного возраста //Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2018. – №. 3 (80).
2. Гордон Томсон, Линн Робинсон: "Управление телом по методу Пилатеса", Киев, 2011.
3. Демидович Н. Г. Пилатес как средство физического воспитания студентов. – 2014.
4. Єракова Л., Томіліна Ю. Особливості використання вправ системи пілатес у оздоровчому фітнесі //Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – №. 2. – С. 5-7.
5. Касацька Т. Є., Гейченко С. П. Использование средств роуп-скиппинга в физическом воспитании студентов. – 2013.
6. Кэти Смит. Пилатес для "чайников" / Pilates Workout for Dummies, 2011.

7. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів курсів НВ підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання / Т. Ю. Круцевич // НУФВСУ. – К., 2001.
8. Мартинова Н. П. Роуп-скіппінг як засіб розвитку рухових якостей. – 2018.
9. Робинсон Л., Фишер Х., Нокс Ж. «Пилатес - управление телом.», 2009.
10. Ростовцева М. Ю. и др. Локальные гипертонические эффекты сосудистой нагрузки сердца при выполнении упражнений гимнастики «Пилатес» //Вестник новых медицинских технологий. – 2015. – Т. 22. – №. 3.
11. Степанова І. В. и др. Організація самостійних занять з використанням засобів роуп-скіппінгу для студентів закладів вищої освіти. – 2019.
12. Суворова Т., Мороз М. Вплив засобів роуп-скіппінгу на фізичну підготовленість молодших школярів. – 2016.
13. Токарева А. В., Виноградов И. Г. Пилатес на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы //Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2015. – С. 145.
14. Шакирова Ю. В. и др. Пилатес как вид двигательной активности, его плюсы для здоровья студентов //Культура физическая и здоровье. – 2018. – №. 1. – С. 30-34.
15. Pilates, J.H. Pilates' primer: the millennium edition:includes the complete works of Joseph Pilates / J.H. Pilates, J.Robbins, L.A. Heuit-Robbins. – Incline Village, NV : Presentation Dynamics, 2010.
16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.

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

10. ПЕРЕЛІК ЗАПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ.

1. Дайте визначення понять «Фізичне виховання»?
2. Дайте визначення понять «Фізичний розвиток»?
3. Дайте визначення понять «Рухова підготовленість»?
4. Дайте визначення понять «Фізичні вправи»?
5. Назвіть основні принципи навчання рухових дій?
6. Дайте визначення понять «рухове вміння», «рухова навичка»?
7. Особливості побудови загальнорозвивальних вправ?
8. Назвіть способи виконання комплексів загальнорозвивальних вправ?
9. Що є головним завданням з фізіологічної точки зору виконання загальнорозвивальних вправ?
10. Назвіть основні характеристики рухів?
11. Що таке пілатес?
12. Історія розвитку пілатес? Хто вперше розробив?
13. Основні правила, тривалість вправ з пілатес?
14. Які підвідні вправи застосовують перед заняттям з пілатес?
15. На що головним чином впливає комплекс вправ з пілатесу?
16. Покази заняттю пілатес?
17. Протипоказання заняттю пілатес?
18. Що лежить в основі комплексу вправ з пілатесу?
19. Хто раніше не займався спортивними заняттями взагалі, що слід враховувати перед заняттям з пілатесу?
20. Скільки входить в комплекс з пілатес?
21. Дайте визначення «роуп-скіпінгу»?
22. Історія розвитку роуп-скіпінгу?
23. Чим і кому корисно займатись роуп-скіпінгу?
24. Назвіть важливу частину роуп-скіпінгу?
25. Які м'язи тіла тренується під час роуп-скіпінгу?
26. Назвіть основні покази для роуп-скіпінгу?
27. Протипоказання заняттю роуп-скіпінгу?
28. Як правильно підібрати скакалки роуп-скіпінгу?
29. Який ефект за рік тренування роуп-скіпінгу?
30. Назвіть основні види роуп-скіпінгу?