

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



проф. Іврилук С. В. *[Signature]*  
Протокол № 2 від 16.10.2019 р.

**ПРОГРАМА**  
нормативної навчальної дисципліни

**Фізичне виховання**

**(види оздоровчої рухової активності: нордівська ходьба; калланетика)**

(назва дисципліни)

підготовки бакалавр  
(назва освітнього ступеня)

спеціальності 227 фізична терапія, ерготерапія  
(шифр і назва спеціальності)

галузь знань 22 охорона здоров'я  
(шифр і назва галузі знань)


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

Характеристика навчальної дисципліни подається згідно з навчальним планом спеціальності і представляється у вигляді таблиці 1.

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	22 охорона здоров'я	Нормативна
		Рік навчання <u>1</u>
		Семестр <u>1-2</u>
Кількість годин/кредитів 90 / 3	227 фізична терапія, ерготерапія	Лекції <u>—</u> год.
	фізична терапія,	Практичні(семінарські) <u>40</u> год
		Лабораторні <u>—</u> год.
		Індивідуальні <u>—</u> год.
	бакалавр на базі повної загальної середньої освіти	Самостійна робота <u>32</u> год.
ІНДЗ: немає		Консультації <u>18</u> год.
		Форма контролю : залік

## 2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

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

**Метою** викладання навчальної «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: нордівська ходьба; калланетика)» 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 уміньми 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.

## 3. Компетенції:

Освоєння знань у галузі фізичного виховання як провідного компоненту змісту вищої освіти висококваліфікованого фахівця; формування навичок до цілеспрямованого процесу навчання; оволодіння технікою нордівської ходьби, комплексом вправ з калланетики, 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 нордівської ходьби;
- комплексу вправ з калланетики

#### 4. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 2

Назва змістових модулів і тем	Усього	Прак.	Кон.	Самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка</b>				
Тема 1. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ на місці та в парі	8	4	1	3
Тема 2. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ в русі	10	4	-	6
Тема 3. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ з предметами	13	9	1	3
Тема 4. Комплекси профілактичних вправ на заняттях фізичного виховання				
Разом за модулем 1	31	17	2	12
<b>Змістовий модуль 2. Нордівська ходьба та Калланетика</b>				
Тема 5. Поняття, техніка та ефективність застосування комплексу вправ з калланетики	9	2	3	4
Тема 6. Режим та дозування навантаження під час виконання комплексу вправ з калланетики	9	2	4	3
Тема 7. Навички проведення вправ з калланетики	10	6	1	3
Тема 8. Вид фізичної активності, загальне поняття та методика проведення занять з нордівської ходьби.	6	1	2	3
Тема 9. Підбір палиць та налаштування висоти, перші кроки	10	5	2	3
Тема 10. Техніка нордівської ходьби та її види	14	6	4	4
Разом за модулем 3	31	13	8	10
Всього годин:	90	40	18	32

#### 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 калланетики ;
8. Протипокази проведенню вправ з калланетики;
9. Методика проведення вправ з калланетики при захворюванні ОРА;

10. Техніка нордівської ходьби;
11. Оздоровчий вплив нордівської ходьби на організм людини;
12. Методика проведення нордівської ходьби при різних захворюваннях;

## 6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Скласти комплекс ЗРВ на місці.
2. Скласти комплекс ЗРВ в русі.
3. Скласти комплекс ЗРВ в парі.
4. Скласти комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею.
5. Скласти комплекс ЗРВ із набивним м'ячем.
6. Скласти комплекс ЗРВ із обручем.
7. Скласти комплекс ЗРВ із скакалкою.
8. Ознайомитися з особливостями виконання вправ із калланетики
9. Вправи на розтягнення та розслаблення
10. Розвивати навички правильного дихання
11. Підготувати комплекс підвідних вправ до занять калланетикою
12. Закріпити та контролювати навичку правильної постави;
13. Підготувати комплекс вправ з калланетики;
14. Закріпити техніку виконання вправ з калланетики
15. Історія розвитку та застосування нордівської ходьби у Європі.
16. Історія розвитку та застосування нордівської ходьби в Україні.
17. Загальний вплив нордівської ходьби на організм дітей.
18. Загальний вплив нордівської ходьби на організм осіб похилого віку.
19. Вимоги по підбору палиць для нордівської ходьби.
20. Вимоги до налаштування висоти палиць.
21. Основні види нордівської ходьби.
22. Протипоказання для нордівської ходьби.
23. Різниця між бігом та нордівською ходьбою.
24. Навантаження при заняттях нордівською ходьбою.

## 7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

*Таблиця 3*

Поточний контроль (макс = 40 балів)								Модульний контроль (макс = 60 балів)		Загальна кількість балів
Модуль 1								Модуль 2		
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3		МКР 1	МКР 2	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8-10	30	30	100
5	5	5	5	5	5	5	5			

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. ПИТАННЯ НА ЗАЛІК.

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 калланетика?
12. Історія розвитку калланетики? Хто вперше розробив?
13. Основні правила, тривалість вправ з калланетики?
14. Які підвідні вправи застосовують перед заняттям з калланетики?
15. На що головним чином впливає комплекс вправ з калланетики?
16. Покази заняттю калланетикою?
17. Протипоказання заняттю калланетикою?
18. Що лежить в основі комплексу вправ з калланетики?
19. Тим, хто раніше не займався спортивними заняттями взагалі, що слід враховувати перед заняттям з калланетики?
20. Скільки входить в комплекс з калланетики?
21. Дайте визначення «Нордівська ходьба»?
22. Історія розвитку нордівської ходьби?
23. Чим і кому корисно займатись нордівською ходьбою?
24. Назвіть важливу частину нордівської ходьби?
25. Скільки відсотків м'язів тіла тренується під час нордівської ходьби?
26. Назвіть основні покази для нордівської ходьби?
27. Як правильно підібрати палиці для нордівської ходьби?

28. Як налаштувати висоту палиць?
29. Який ефект за рік тренування нордівською ходьбою?
30. Назвіть основні види нордівської ходьби?

## 9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Брадулова Е. Ю. Повышение эффективности профилактики остеопороза среди женщин второго зрелого возраста (45-55 лет) : применение комплекса ЛФК «KALLANETIKS» / Е. Ю. Брадулова // Слобожанський науково-спортивний вісник : Зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 105 – 109.
2. Решетников В.С. Физическая культура / В. С. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М.: Изд. центр „Академия”; Мастерство; Высшая школа, 2000. – С.10–11.
3. Футорний С.М. Скандинавська ходьба - новий елемент формування здоров'я / С.М. Футорний // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /” 36. Наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 10 (65)15. – С. 152-155.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга, 2002. – 247с.
6. Ярчак, Е. Н. Применение методов калланетики на занятиях по физическому воспитанию в подготовительных группах: пособие для преподавателей физ. воспитания и студентов / Е. Н. Ярчак, С. Л. Володкович, В. Д. Козырь. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 19 с.

## 10. 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.