

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



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації
проф. Гаврилюк С. В. *S. V. Gavrylyuk*

Протокол № 5 від 21.02.2018 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 з фізичного виховання і спорту, доцент.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної терапії СНУ ім. Лесі Українки

протокол № 2 від 13. 09. 2018 р.

Завідувач кафедри: _____ проф. Лях Ю.Є.

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я СНУ ім. Лесі Українки

протокол № 10 від 6. 06. 2018 р.

Голова науково-методичної

комісії факультету _____ доц. Мудрик Ж.С.

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

протокол № 2 від 19. 10. 2018 р.

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> Лекції <u>—</u> год.
Кількість годин/кредитів 90 / 3	227 фізична терапія, ерготерапія 227 фізична терапія, ерготерапія	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.
ІНДЗ: немає	бакалавр	Форма контролю : залік

1.1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Характеристика навчальної дисципліни подається згідно з навчальним планом спеціальності і представляється у вигляді таблиці 2.

Таблиця 2

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма навчання	22 охорона здоров'я	Нормативна Рік навчання <u>1</u> Семестр <u>1-2</u> Лекції <u>—</u> год.
Кількість годин/кредитів 90 / 3	227 фізична терапія, ерготерапія 227 фізична терапія, ерготерапія	Практичні(семінарські) <u>16</u> год Лабораторні <u>—</u> год. Індивідуальні <u>—</u> год. Самостійна робота <u>62</u> год. Консультації <u>12</u> год.
ІНДЗ: немає	бакалавр	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, нордівської ходьби, калланетики, формування професійних умінь та навичок.

Основним завданням вивчення дисципліни «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: нордівська ходьба; калланетика)» є оволодіння всіх видів навчальної 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 компонента 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

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 калланетика
- ✓ техніка та проведення комплексу вправ з калланетики
- ✓ дозування комплексу вправ з калланетики
- ✓ техніка нордівської ходьби
- ✓ проведення та вплив нордівської ходьби на організм людини

4.1. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 3

Назва змістових модулів і тем	Усього го	Практичні	Консультації	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка				
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
Разом за модулем 1	31	17	2	12
Змістовий модуль 2. Калланетика				
Тема 1. Поняття, техніка та ефективність застосування комплексу вправ з калланетики	9	2	3	4

Тема 2. Режим та дозування навантаження під час виконання комплексу вправ з калланетики	9	2	4	3
Тема 3. Навички проведення вправ з калланетики	10	6	1	3
Разом за модулем 2	28	10	8	10
Змістовий модуль 3. Нордівська ходьба				
Тема 16. Вид фізичної активності, загальне поняття та методика проведення занять з нордівської ходьби.	6	1	2	3
Тема 17. Підбір палиць та налаштування висоти, перші кроки	10	5	2	3
Тема 18. Техніка нордівської ходьби та її види	14	6	4	4
Разом за модулем 3	31	13	8	10
Всього годин:	90	40	18	32

4.2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 4

Назва змістових модулів і тем	Усього	Практичні	Консультації	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка				
Тема 1. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ на місці та в парі	11	2	1	8
Тема 2. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ в русі	9	2	1	6
Тема 3. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ з предметами	14	2	2	10
Разом за модулем 1	34	6	4	24
Змістовий модуль 2. Калланетика				
Тема 1. Поняття, техніка та ефективність застосування комплексу вправ з калланетики	9	1	2	6
Тема 2. Режим та дозування навантаження під час виконання комплексу вправ з калланетики	6	1	1	4
Тема 3. Навички проведення вправ з калланетики	11	2	1	8
Разом за модулем 2	26	4	4	18
Змістовий модуль 3. Нордівська ходьба				
Тема 16. Вид фізичної активності, загальне поняття та методика проведення занять з нордівської ходьби.	14	2	2	10
Тема 17. Підбір палиць та	8	2	1	5

налаштування висоти, перші кроки				
Тема 18. Техніка нордівської ходьби та її види	8	2	1	5
Разом за модулем 3	30	6	4	20
Всього годин:	90	16	12	62

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. Загальна характеристика здоров'я.
2. Оптиміальний 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 набивним м'ячем.
8. Скласти комплекс ЗРВ із обручем.
9. Скласти комплекс ЗРВ із скакалкою.
10. Ознайомитися з особливостями виконання вправ із калланетики.
11. Вправи на розтягнення та розслаблення.
12. Розвивати навички правильного дихання.
13. Підготувати комплекс підвідних вправ до занять калланетикою.
14. Закріпити контролювати навичку правильної постави.
15. Розвивати та контролювати навичку утримання правильної постави в різних положеннях.
16. Підготувати вправи з комплексу калланетики.
17. Виховувати мотивацію до систематичних занять вправами з калланетики.
18. Закріпити техніку виконання вправ з калланетики.
19. Удосконалювати техніку виконання вправ із калланетики.
20. Історія розвитку та застосування нордівської ходьби у Європі.
21. Історія розвитку та застосування нордівської ходьби в Україні.
22. Загальний вплив нордівської ходьби на організм дітей.
23. Загальний вплив нордівської ходьби на організм осіб похилого віку.
24. Вимоги по підбору палиць для нордівської ходьби.
25. Вимоги до налаштування висоти палиць.

26. Вплив нордівської ходьби на організм людини з лікувальної та профілактичною метою.
27. Основні види нордівської ходьби.
28. Протипоказання для нордівської ходьби.
29. Різниця між бігом та нордівською ходьбою.
30. Навантаження при заняттях нордівською ходьбою.

7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 5

Поточний контроль (маx = 40 балів)								Модульний контроль (маx = 60 балів)			Загальна кількість балів
Модуль 1				Модуль 2				МКР 1	МКР 2	МКР 3	
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	10	40	10	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. 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. Ванесса Томпсон Калланетика для краси и здоровья Феникс, 2004 г. – 208с.
3. Герасименко С. Обґрунтування методики використання каланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ [Електронний ресурс] / С. Герасименко // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 1. – С. 105 – 107.

4. Дубчук О. В. Оцінка впливу експериментальної програми фізичного виховання для груп фізичної реабілітації із застосуванням калланетики на показники рентгенологічного та функціонального дослідження опорно-рухового апарату студенток при сколіозі II- III ступенів / О. В. Дубчук // "Нова педагогічна думка": науково-методичний журнал. – Рівне. – 2013. – №4 (76). – С. 100–104.
5. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками / Ю.А. Копылов // Физическая культура в школе.- 2014. - N 6. - С. 49-50.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. - К., 2003.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физич. культуры. – М.: Сов. спорт, 2004. – 463с.
8. Микиша Д.О. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп / Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р.// Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 75-78.
9. Полетаева А.В. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А.В. Полетаева. - 2013. – 80 с.
10. Пригодич З.К., Жилинский Н.М Калланетик – Мн., 1993- 42с.
11. Решетников В.С. Физическая культура / В. С. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М.: Изд. центр „Академия”; Мастерство; Высшая школа, 2000. – С.10–11.
12. 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.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга, 2002. – 247с.

15. 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.