

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Медичний факультет
Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

СИЛАБУС

нормативного освітнього компонента

Фізичне виховання (оздоровчі види рухової активності)

(назва освітнього компонента)

підготовки бакалавра (на основі ПЗСО, НРК 5)

(назва освітнього ступеня)

спеціальності I7 Терапія та реабілітація

(код і назва спеціальності)

спеціалізація I7.02 Ерготерапія

(код і назва спеціалізації)

освітньо-професійної програми Ерготерапія

(назва освітньо-професійної освітньо-наукової/освітньо-творчої програм)

Силабус освітнього компонента «Фізичне виховання (оздоровчі види рухової активності)» підготовки освітнього ступеня «бакалавр», галузі знань – І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення, спеціальності – І7 Терапія та реабілітація, спеціалізації – І7.02 Ерготерапія, за освітньо-професійною програмою – Ерготерапія.

Розробник: Захожа Н.Я., асистент кафедри фізичної терапії та ерготерапії ВНУ імені Лесі Українки.

Погоджено

Гарант освітньої програми:



Грейда Н.Б.

Силабус освітнього компонента затверджений на засіданні кафедри
фізичної терапії та ерготерапії

протокол № 1 від 30.08.2025 р.

Завідувач кафедри:



(Андрійчук О. Я.)

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента	
Денна форма навчання	<u>Галузь знань:</u> <i>I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення</i> <u>Спеціальність:</u> <i>I7 Терапія та реабілітація</i> <u>Освітньо-професійна програма:</u> <i>Ерготерапія,</i>	Нормативний	
		Рік навчання 1	
		Семестр 1, 2	
Кількість годин/кредитів <u>90 / 3</u>		Лекції –	
		Практичні(семінарські) 34 год.	
		Лабораторні – год.	
		Індивідуальні – год.	
		Самостійна робота 50 год.	
ІНДЗ: немає		<u>Освітній ступінь:</u> <i>Бакалавр</i>	Консультації 6 год.
			Форма контролю : залік

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА

Викладач: **Захожа Наталія Яківна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, zakhozha.nataliya@vnu.edu.ua

Комунікація зі студентами: електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій.

Розклад занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ імені Лесі українки

Розклад консультацій. Консультації проводяться згідно розкладу, що розміщений на дошці оголошень кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

III. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. Анотація курсу. Силабус освітнього компонента «Фізичне виховання (оздоровчі види рухової активності)» складено у відповідності до навчального плану спеціальності I7 Терапія та реабілітація.

Освітній компонент формує знання та вміння використовувати у подальшій професійній діяльності весь спектр оздоровчих видів рухової активності. Серед них важливе місце займають різні види ходьби, насамперед скандинавська ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, танці, рухливі ігри, туризм, фітнес-програми, калланетика, які спрямовані на поліпшення фізичної форми, здоров'я, самопочуття пацієнта/клієнта. Скандинавська ходьба – це серцево-судинна діяльність, яка працює на все тіло. Ця діяльність виникла у Фінляндії як літній варіант бігових лижних тренувань та забезпечує всі переваги бігових лиж без снігу. Використовуючи спеціально розроблені палиці для скандинавської ходьби, скандинавські ходоки крокують уздовж стежок та доріг, використовуючи техніку, яка охоплює верхню частину тіла і спину, а також нижню частину тіла. Біг приносить значну користь для організму, покращуючи здоров'я серцево-судинної системи, зміцнюючи м'язи та кістки, сприяючи схудненню, а також позитивно впливаючи на психічний стан. Він знижує ризик серцево-судинних захворювань, нормалізує тиск, знижує рівень стресу та підвищує витривалість. Користь для організму від плавання полягає в комплексному позитивному впливі на серцево-судинну, дихальну та м'язову системи, а також на психічне здоров'я. Воно зміцнює м'язи, покращує поставу та гнучкість, збільшує об'єм легенів, а також знижує стрес, ефективно спалює калорії та знижує навантаження на суглоби й хребет, що робить його безпечним для реабілітації та людей із захворюваннями спини. Їзда на велосипеді зміцнює серцево-судинну та дихальну системи, допомагає контролювати вагу, покращує настрій та сон, а також зміцнює м'язи та кістки. Це ефективний і низько навантажувальний вид фізичної активності, що знижує ризик хронічних захворювань і підвищує загальну витривалість. Регулярні тренування засобами фітнес-програм допомагають знизити ризик багатьох захворювань, таких як інсульт, діабет, деякі види раку, та сприяють загальному

оздоровленню та довшому життю. Калланетика – це система комплексних гімнастично-статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягнення м'язів. Під час виконання цих вправ задіюються всі м'язи одночасно, а при регулярних заняттях відбувається прискорення обміну речовин, тому заняття калланетикою - ефективний і швидкий спосіб корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта.

2. Постреквізити (*освітні компоненти, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної освітньої компоненти*): Мануально-м'язові та суглобові техніки в ерготерапії; Терапевтичні вправи і терапевтичні заняття; Ерготерапія в педіатрії; Ерготерапія в геріатрії; Ерготерапія в громаді.

3. Мета і завдання освітнього компонента:

Метою викладання освітнього компонента «Фізичне виховання (оздоровчі види рухової активності)» є формування у здобувачів позитивного ставлення до оволодіння необхідними знаннями теоретичних та практичних основ фізичної культури, формування професійних умінь та навичок використання оздоровчих засобів з профілактичною та лікувальною метою.

Основним **завданням** вивчення освітнього компонента «Фізичне виховання (оздоровчі види рухової активності)» є визначення основних принципів різних видів рухової активності; оволодіння професійними знаннями з теоретичної та практичної підготовки здобувачів до використання у професійній діяльності оздоровчих видів рухової активності; оволодіння необхідними уміннями й навичками дозувати різні види оздоровчої рухової активності з урахуванням інтенсивності навантаження; вміти підбирати різні види рухової активності за типом навантаження; розвиток рухових, морально-вольових та розумових якостей, а саме: освоєння знань у галузі фізичного виховання як провідного компоненту змісту вищої освіти висококваліфікованого фахівця; оволодіння технікою різних видів ходьби, насамперед скандинавської ходьби, правил бігу, плавання, їзди на велосипеді, танців, рухливих ігор, туризму, підбору та реалізації фітнес-програм та комплексів вправ з калланетики; отримання знань про систему рухів, розвиток фізичних якостей; формування умінь та навичок структурного оформлення в усній та письмовій формах:

- загальнорозвивальних вправ на місці, в русі та з предметами;
- техніки проведення різних видів рухової активності;
- комплексів вправ з фітнес-програм.

4. Компетентності. Результати навчання. Soft skills.

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері професійної діяльності ерготерапевта з відновлення активності та участі осіб різних вікових, нозологічних та професійних груп, які стосуються ментальних, сенсорних, нейром'язовоскелетних, кардіо- респіраторних та інших функцій організму.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 05. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

ЗК 06. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Результати навчання (РН):

РН 07. Здійснювати заняттєвий аналіз, вміти адаптовувати і застосовувати заняттєву активність у терапевтичний спосіб.

РН 18. Застосовувати навички безперервного навчання для покращення професійної ідентичності та вдосконалювати значною мірою власний професійний розвиток протягом усього професійного життя, в самостійний та автономний спосіб.

РН 20. Застосовувати навички щодо зміцнення та збереження індивідуального та громадського здоров'я шляхом використання заняттєвої активності людини.

Soft skills. Матеріал ОК формує такі навички:

- Емпатія та пацієнт-центрований підхід.

- Навички самоорганізації й тайм-менеджменту
- Професійна етика та відповідальність
- Навички навчання впродовж життя (Lifelong learning)

5. Структура освітнього компонента

Назва змістових модулів і тем	Усього	Прак.	Інд.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
Змістовий модуль 1. Характеристика методичних принципів фізичного виховання						
Тема 1. Класифікація видів рухової активності за інтенсивністю навантаження (низька, помірна висока)	4	2		2		ДС РМГ/5
Тема 2. Класифікація видів рухової активності за типом навантаження (аеробна, неаеробна, вправи на спритність і гнучкість)	4	2		2		ДС РМГ/5
Тема 3. Класифікація видів рухової активності за видом діяльності (фізкультурно-профілактична, фізкультурно-оздоровча, фізкультурно-ігрова)	2	2				ДС РМГ/5
Тема 4. Основні принципи рухової активності (індивідуальності, поступовості, різноманітності, систематичності, активності)	2	2				ДС РМГ/5
Тема 5. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ на місці та в парі	4	2		2		ДС РМГ/5
Тема 6. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ в русі	4	2		2		ДС РМГ/5
Тема 7. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ з предметами	4	2		2		ДС РМГ/5
Разом за модулем 1	24	14		10		5
Змістовий модуль 2. Оздоровчі види рухової активності						
Тема 8. Види ходьби. Методика проведення занять зі скандинавської ходьби	6	2		4		ДС РМГ/5
Тема 9. Підбір палиць та налаштування висоти. Техніка скандинавської ходьби та її види	6	2		4		ДС РМГ/5
Тема 10. Методика та техніка проведення занять з плавання	6	2		4		ДС РМГ/5
Тема 11. Методика та техніка проведення занять на велотренажері та з їзди на велосипеді	6	2		4		ДС РМГ/5
Тема 12. Методика та техніка проведення занять з танцювального фітнесу	7	2		4	1	ДС РМГ/5
Тема 13. Методика та техніка проведення занять з рухливих ігор	7	2		4	1	ДС РМГ/5

Тема 14. Методика та техніка проведення занять з туризму	7	2		4	1	ДС РМГ/5
Тема 15. Методика та техніка проведення занять з підбору та реалізації фітнес-програм (аеробні програми, силові програми)	7	2		4	1	ДС РМГ/5
Тема 16. Методика та техніка проведення занять з підбору та реалізації фітнес-програм (танцювальні програми, оздоровчі програми, комбіновані програми)	7	2		4	1	ДС РМГ/5
Тема 17. Методика та техніка та ефективність застосування комплексу вправ з калланетики. Режим та дозування навантаження під час виконання комплексу вправ з калланетики	7	2		4	1	ДС РМГ/5
Разом за модулем 2	66	20		40	6	5
Всього годин:	90	34		50	6	5/200

*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач / кейсів, ІНДЗ / ІРС – індивідуальне завдання / індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, КР – контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

6. Завдання для самостійного опрацювання

Самостійна робота здобувача передбачає підготовку до лабораторних занять, які не увійшли до практичного курсу, або ж були розглянуті коротко (перелік поданий нижче). Завдання для самостійного опрацювання входять в структуру лабораторних занять та оцінюються в процесі поточного контролю на лабораторних заняттях та на підсумкових контрольних роботах під час вивчення відповідних тем.

№ з/п	Тема	Кіл. год.
1	Рухова активність за інтенсивністю навантаження (низька: повільна ходьба; помірна: швидка ходьба, прибирання будинку, робота на городі, танці; висока: біг, плавання, гімнастика)	2
2	Рухова активність за типом навантаження (аеробна, неаеробна, вправи на спритність і гнучкість)	2
3	Скласти комплекс ЗРВ на місці. Скласти комплекс ЗРВ в парі.	2
4	Скласти комплекс ЗРВ в русі. Скласти комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею.	2
5	Скласти комплекс ЗРВ із набивним м'ячем. Скласти комплекс ЗРВ із обручем. Скласти комплекс ЗРВ із скакалкою. Скласти комплекс ЗРВ з гантелями.	2
6	Історія розвитку та застосування скандинавської ходьби у Європі. Історія розвитку та застосування скандинавської ходьби в Україні. Загальний вплив скандинавської ходьби на організм дітей. Загальний вплив скандинавської ходьби на організм осіб похилого віку.	4
7	Вимоги по підбору палиць для скандинавської ходьби. Вимоги до налаштування висоти палиць. Основні види скандинавської ходьби. Протипоказання для скандинавської ходьби. Різниця між бігом та скандинавської ходьбою. Навантаження при заняттях скандинавської ходьбою.	4

8	Методика та техніка проведення занять з плавання та гідрокінезотерапії. Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь. Закріпити техніку виконання плавання та гідрокінезотерапії.	4
9	Методика та техніка проведення занять на велотренажері та з їзди на велосипеді. Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь. Закріпити техніку виконання занять на велотренажері.	4
10	Методика та техніка проведення занять з танцювального фітнесу. Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь. Закріпити техніку виконання танцювального фітнесу.	4
11	Методика та техніка проведення занять з рухливих ігор. Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь. Закріпити техніку виконання різних видів рухливих ігор.	4
12	Методика та техніка проведення занять з туризму. Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь. Закріпити техніку виконання елементів туризму.	4
13	Методика та техніка проведення занять з підбору та реалізації фітнес-програм (аеробні програми, силові програми). Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь. Закріпити техніку виконання аеробних та силових програм.	4
14	Методика та техніка проведення занять з підбору та реалізації фітнес-програм (танцювальні програми, оздоровчі програми, комбіновані програми). Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь. Закріпити техніку виконання танцювальних, оздоровчих, комбінованих програм.	4
15	Ознайомитися з особливостями виконання вправ із калланетики. Вправи на розтягнення та розслаблення. Розвивати навички правильного дихання. Закріпити та контролювати навичку правильної постави. Підготувати комплекс вправ з калланетики. Закріпити техніку виконання вправ з калланетики.	4
Разом		50 год

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика науково-педагогічного працівника щодо здобувача освіти полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні навчального процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.

Вивчення освітнього компонента передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті, виконання ІНДЗ. Середовище під час занять є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії. Здобувачі освіти повинні бути одягненими в білі медичні халати.

До початку курсу необхідно встановити на мобільні пристрої або ноутбуки застосунки Microsoft Office 365 (Teams, Forms, One Note), зареєструватись на платформі дистанційного навчання ВНУ імені Лесі Українки <https://moodle.vnu.edu.ua/login/index.php> для проходження тестування та роботу з доступними матеріалами курсу. Вхід для активації облікового запису відбувається через корпоративну пошту з доменом – @vnu.edu.ua. Корпоративна пошта з паролем видається методистом деканату медичного факультету.

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки.

В освітньому процесі застосовується дві шкали оцінювання: багатобальна (200-бальна) шкала та 4- бальна шкала. Результати конвертуються із однієї шкали в іншу згідно із нижче наведеними правилами.

Оцінювання поточної успішності здійснюється на кожному практичному занятті за 4-бальною шкалою (5 – «відмінно», 4 – «добре», 3 – «задовільно», 2 – «незадовільно»).

– 5 («відмінно») – здобувач бездоганно засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових джерел, логічно мислить і формує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;

– 4 («добре») – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал заняття, володіє основними аспектами з джерел, аргументовано викладає його; володіє практичними навичками, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при виконанні практичних навичок;

– 3 («задовільно») – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної теми, орієнтується в рекомендованих джерелах, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають у здобувача невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, припускається помилок при виконанні практичних навичок;

– 2 («незадовільно») – здобувач не опанував навчальний матеріал теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в джерелах, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані.

Максимальна кількість балів, яку може набрати студент за поточну навчальну діяльність становить 200 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати здобувач за поточну навчальну діяльність для зарахування освітнього компонента становить 120 балів. Розрахунок кількості балів проводиться на підставі отриманих здобувачем освіти оцінок під час вивчення освітнього компонента впродовж семестру, шляхом обчислення середнього арифметичного, округленого до двох знаків після коми. Отримана величина конвертується у бали за 200-бальною для освітнього компонента. Здобувач вищої освіти має право на зарахування певної кількості балів (за попереднім погодженням з викладачем), відповідно до [Положення](#) про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки

У разі переходу на дистанційну форму навчання викладання освітнього компоненту відбувається відповідно до [Положення](#) про дистанційне навчання та додаткових розпоряджень ректорату.

Оцінювання здійснюється згідно [Положення](#) про електронний журнал.

Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність – 200 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати здобувач освіти за поточну навчальну діяльність для зарахування ОК становить 120 балів. Перерахунок балів здійснюється згідно до вимог, які представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у 200-бальну шкалу для освітнього компонента, що завершуються заліком:

4-бальна шкала	200-бальна шкала		4-бальна шкала	200-бальна шкала		4-бальна шкала	200-бальна шкала		4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	200		4,09	164		3,2	128		1,6	70
4,97	199		4,07	163		3,17	127		1,56	68
4,95	198		4,04	162		3,15	126		1,5	66
4,92	197		4,02	161		3,12	125		1,46	64
4,9	196		3,99	160		3,1	124		1,4	62
4,87	195		3,97	159		3,07	123		1,36	60
4,85	194		3,94	158		3,05	122		1,3	58
4,82	193		3,92	157		3,02	121		1,26	56

4,8	192		3,89	156		3	120		1,2	54
4,77	191		3,87	155		Менше 3 «Не зарахо- вано»	Недос- татньо «Не зарахо- вано»		1,16	52
4,75	190		3,84	154		↓	↓		1,1	50
4,72	189		3,82	153		2,96	119		1,06	48
4,7	188		3,79	152		2,9	118		1	46
4,67	187		3,77	151		2,86	116		0,96	44
4,65	186		3,74	150		2,8	114		0,9	42
4,62	185		3,72	149		2,76	112		0,86	40
4,6	184		3,7	148		2,7	110		0,8	68
4,57	183		3,67	147		2,66	108		0,76	36
4,55	182		3,65	146		2,6	106		0,7	34
4,52	181		3,62	145		2,56	104		0,66	32
4,5	180		3,6	144		2,5	102		0,6	30
4,47	179		3,57	143		2,46	100		0,56	28
4,45	178		3,55	142		2,4	98		0,5	26
4,42	177		3,52	141		2,36	96		0,46	24

Якщо середній бал за 4-бальною системою не зазначений у таблиці, то для перерахунку береться нижчий бал зазначений у таблиці 1.

Політика щодо академічної доброчесності. При недотриманні здобувачем освіти Кодексу академічної доброчесності ВНУ ім. Лесі Українки, який встановлює загальні засади, цінності, принципи, настанови та правила етичної поведінки осіб, які навчаються в Університеті, якими вони повинні керуватися у своїй діяльності, а також забезпечує дотримання принципу нетерпимості до порушень академічної доброчесності та етики академічних взаємовідносин, оцінювання роботи не буде відбуватись (!).

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Політика щодо дедлайнів та перескладання: відвідування занять є обов'язковим компонентом процесу здобування освіти. Здобувачі не повинні спізнюватися на заняття. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в он-лайн форматі за погодженням із керівництвом Університету. У разі пропуску практичного заняття здобувач освіти зобов'язаний його відпрацювати у повному обсязі на консультаціях за графіком відпрацювання згідно з Положенням про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів).

V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Формою підсумкового контролю є залік.

Підсумковий контроль здійснюється відповідно до Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Оцінювання знань здобувачів здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Семестровий залік викладач виставляє за умови виконання здобувачем освіти завдань, передбачених силабусом. Мінімальна позитивна кількість балів – 120. Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми.

У випадку, якщо здобувач освіти набрав менше ніж 120 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку – 200 балів.

Повторне складання екзаменів, заліків допускається не більше як два рази з кожного освітнього компонента: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

Шкала оцінювання знань здобувачів з освітніх компонентів,

де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
170–200	Зараховано
150–169	
140–149	
130–139	
120–129	
0–119	Незараховано (необхідне перескладання)

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 загальнорозвиваючих вправ
8. Назвіть способи виконання комплексів загальнорозвиваючих вправ
9. Назвіть основні характеристики рухів
10. Що таке калланетика?
11. Історія розвитку калланетики
12. Хто вперше розробив пілатес?
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 заняття калланетикою
17. Протипоказання заняття калланетикою
18. Що лежить в основі комплексу вправ з калланетики?
19. Що слід враховувати людям, які не займалися спортом, перед заняттям з калланетики?
20. Скільки вправ входить в комплекс з калланетики?
21. Дайте визначення «Нордівська ходьба»
22. Історія розвитку нордівської ходьби
23. Методика та техніка проведення занять з плавання. Фізична, емоційна, профілактично-

- оздоровча користь.
24. Методика та техніка проведення занять з гідрокінезотерапії. Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь.
 25. Методика та техніка проведення занять на велотренажері. Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь.
 26. Методика та техніка проведення занять на велосипеді. Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь.
 27. Методика та техніка проведення занять з танцювального фітнесу. Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь.
 28. Методика та техніка проведення занять з рухливих ігор. Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь.
 29. Методика та техніка проведення занять з туризму. Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь.
 30. Методика та техніка проведення занять з підбору та реалізації фітнес-програм (аеробні програми). Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь.
 31. Методика та техніка проведення занять з підбору та реалізації фітнес-програм (танцювальні програми). Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь.
 32. Методика та техніка проведення занять з підбору та реалізації фітнес-програм (силові програми). Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь.
 33. Методика та техніка проведення занять з підбору та реалізації фітнес-програм (оздоровчі програми). Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь.
 34. Методика та техніка проведення занять з підбору та реалізації фітнес-програм (комбіновані програми). Фізична, емоційна, профілактично-оздоровча користь.
 35. Чим і кому корисно займатись нордівською ходьбою?
 36. Назвіть важливу частину нордівської ходьби?
 37. Скільки відсотків м'язів тіла тренується під час нордівської ходьби?
 38. Назвіть основні покази для нордівської ходьби?
 39. Як правильно підібрати палиці для нордівської ходьби?
 40. Як налаштувати висоту палиць?
 41. Який ефект за рік тренування нордівською ходьбою?
 42. Назвіть основні види нордівської ходьби?

VI. ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

Основна

1. Герасименко С. Обґрунтування методики використання каланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 105-107.
2. Романюк О. В. Каланетика в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів: матеріали до курсу практ. занять. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 324 с.
3. Цьось А., Хомич А., Сорока А., Касарда О. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення: колективна монографія: наук. ред. й упорядник проф. А.В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк. 2018. 312 с.
4. Walter C. Nordic walking: the complete guide to health, fitness, and fun. – HatherleighPress, 2009. – 208 p.

Допоміжна

1. Брадулова Е. Ю. Повышение эффективности профилактики остеопороза среди женщин второго зрелого возраста (45-55 лет): применение комплекса ЛФК «KALLANETIKS». *Слобожанський науково-спортивний вісник*: зб. наук. пр. Харків: ХДАФК, 2009. № 2. С. 105-109.
2. Касарда О. 3. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: автореф. дис. ... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Касарда Ольга Зіновіївна; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. 20 с.
3. Коломийцева О. Э., Дейнеко А. Х., Миргород Д. А. Каланетика как средство формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток юридического вуза. *Наука і освіта*. 2015. (4). С. 86-91.
4. Куценко В. Применение методики скандинавской ходьбы в комплексном лечении

пациентов с синдромом хронической усталости. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 (97). С. 54-57.

5. 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. Суми: СумДУ, 2013. С. 75-78.

6. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.]. Харків. 2014. 343 с.

7. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 93-95.

8. Усова Оксана, Сологуб Олександр, Захожий Володимир, Сологуб Тетяна. Проблеми обсягу рухової активності дітей та підлітків у позаурочний час. *Knowledge. Education. Law. Management*. 2018. № 3 (23). Р. 170–180.

9. Футорний С. М. Скандинавська ходьба – новий елемент формування здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт”*. За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Випуск 10 (65)15. С. 152-155.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. Тернопіль: Богдан, 2001. 272 с.

11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга, 2002. 247с.
12. Svensson M. Nordic Walking (Outdoor adventures). *Human Kinetics*. 2009. 205 p.
13. Usova Oksana Alexander Sologub, Mariana Shabala, Natalia Zakhozha The problem of studying the features of the physical condition of the adolescents body. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 2 (30). С. 275-296.

Електронні ресурси:

1. Заняття скандинавською ходьбою: новомодні прогулянки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://diagnoz.net.ua/narodne-likyvanja/25374-zanyattya-skandinavskoyi-hodboyu-novomodn-progulyanki.html>
2. Нивчик Д. Скандинавська ходьба дійшла до Закарпаття [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://karpatskijobjektiv.com/>
3. Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nordicwalking.com.ua/nwalk/history>