

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Навчально-науковий медичний інститут**  
**Кафедра фізичної терапії та ерготерапії**

**СИЛАБУС**

**нормативної навчальної дисципліни**

**Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності:**

**нордівська ходьба, калланетика)**

**(назва дисципліни)**

підготовки бакалавра  
(назва освітнього рівня)

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

освітньо-професійної програми фізична терапія, ерготерапія  
(назва освітньо-професійної освітньо-наукової/освітньо-творчої програм)

**Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: нордівська ходьба, калланетика)»** підготовки “бакалавра”, галузі знань — 22 - охорона здоров'я, спеціальності — 227 - фізична терапія, ерготерапія, за освітньо-професійною програмою - фізична терапія, ерготерапія.

**Розробник:** Тучак О.А., асистент кафедри фізичної терапії та ерготерапії ВНУ ім. Лесі Українки.

Силабус навчальної дисципліни затверджений на засіданні кафедри  
**фізичної терапії та ерготерапії**

протокол № 3 від 16.10.2020 р.

Завідувач кафедри:



( Андрійчук О. Я. )

## I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників            | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь                                                                                                                                     | Характеристика навчальної дисципліни |                |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------|
| Денна форма навчання               | Галузь знань:<br>22-Охорона здоров'я<br>Спеціальність:<br>227- фізична терапії, ерготерапія<br>Освітньо-професійна програма:<br>227 - фізична терапія, ерготерапія<br>Освітній ступень:<br>Бакалавр | Нормативна                           |                |
| Кількість годин/кредитів<br>90 / 3 |                                                                                                                                                                                                     | Рік навчання                         | <u>1</u>       |
|                                    |                                                                                                                                                                                                     | Семестр                              | <u>1-2</u>     |
|                                    |                                                                                                                                                                                                     | Лекції                               | <u>—</u> год.  |
|                                    |                                                                                                                                                                                                     | Практичні(семінарські)               | <u>40</u> год. |
|                                    |                                                                                                                                                                                                     | Лабораторні                          | <u>—</u> год.  |
|                                    |                                                                                                                                                                                                     | Індивідуальні                        | <u>—</u> год.  |
|                                    |                                                                                                                                                                                                     | Самостійна робота                    | <u>32</u> год. |
| ІНДЗ: немає                        |                                                                                                                                                                                                     | Консультації                         | <u>18</u> год. |
|                                    | Форма контролю :                                                                                                                                                                                    | залік                                |                |

## II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ

**Викладачі:** Тучак Олег Анатолійович, асистент викладача кафедри фізичної терапії та ерготерапії, [tuchak.oleg@vnu.edu.ua](mailto:tuchak.oleg@vnu.edu.ua)

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

**Розклад занять** розміщено на сайті навчального відділу ВНУ: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

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

## III. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 1. Анотація курсу.

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

Нордівська ходьба – це фантастична серцево-судинна діяльність, яка працює на все ваше 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 ходики крокують уздовж стежок та доріг, використовуючи техніку, яка охоплює верхню частину тіла і спину, а також нижню частину тіла.

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. Пререквізити** (попередні курси, на яких базується вивчення дисципліни): основи медичних знань, нормальна анатомія людини (за професійним спрямуванням), основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії.

**Постреквізити** (дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної дисципліни): основи медико-соціальної реабілітації; методика і техніка класичного масажу; терапевтичні вправи; основи ерготерапії та функціональне тренування; клінічні практики.

### 3. **Мета і завдання навчальної дисципліни:**

**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, нордівська ходьба; калланетика, формування професійних умінь та навичок.

Основним **завданням** вивчення дисципліни «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: нордівська ходьба; калланетика)» 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 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. **Результати навчання (Компетентності).**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області.

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з застосуваннями засобів у травматології, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність засобів функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

## 5. Структура навчальної дисципліни

| Назва змістових модулів і тем                                                                         | Усього    | Прак.     | Сам. роб. | Конс.     | Форма контролю / Бали |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|
| <b>Змістовий модуль 1. Характеристика методичних принципів фізичного виховання .</b>                  |           |           |           |           |                       |
| Тема 1. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ на місці та в парі                              | 10        | 4         | 4         | 2         | ДС РМГ/4              |
| Тема 2. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ в русі                                          | 8         | 4         | 2         | 2         | ДС РМГ/4              |
| Тема 3. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ з предметами                                    | 10        | 4         | 4         | 2         | ДС РМГ/4              |
| Тема 4. Комплекси профілактичних вправ на заняттях фізичного виховання                                | 8         | 4         | 2         | 2         | ДС РМГ/4              |
| Тема 5. Поняття, техніка та ефективність застосування комплексу вправ з калланетики                   | 8         | 4         | 2         | 2         | ДС РМГ/4              |
| <b>Разом за модулем 1</b>                                                                             | <b>44</b> | <b>20</b> | <b>14</b> | <b>10</b> | <b>20</b>             |
| <b>Змістовий модуль 2. Нордівська ходьба та Калланетика</b>                                           |           |           |           |           |                       |
| Тема 6. Режим та дозування навантаження під час виконання комплексу вправ з калланетики               | 10        | 4         | 4         | 2         | ДС РМГ/4              |
| Тема 7. Навички проведення вправ з калланетики                                                        | 10        | 4         | 4         | 2         | ДС РМГ/4              |
| Тема 8. Вид фізичної активності, загальне поняття та методика проведення занять з нордівської ходьби. | 10        | 4         | 4         | 2         | ДС РМГ/4              |
| Тема 9. Підбір палиць та налаштування висоти, перші кроки                                             | 6         | 4         | 2         |           | ДС РМГ/4              |
| Тема 10. Техніка нордівської ходьби та її види                                                        | 10        | 4         | 4         | 2         | ДС РМГ/4              |
| <b>Разом за модулем 2</b>                                                                             | <b>46</b> | <b>20</b> | <b>18</b> | <b>8</b>  | <b>20</b>             |
| Модульна контрольна робота № 1                                                                        |           |           |           |           | <b>30</b>             |
| Модульна контрольна робота № 2                                                                        |           |           |           |           | <b>30</b>             |
| <b>Всього годин:</b>                                                                                  | <b>90</b> | <b>40</b> | <b>32</b> | <b>18</b> | <b>100</b>            |

\*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, МКР / КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

## 6. Завдання для самостійного опрацювання

| № з/п | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кіл. год. |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1     | <p><b>Тема.1.</b> <u>Скласти комплекс ЗРВ на місці. Скласти комплекс ЗРВ в русі. Скласти комплекс ЗРВ в парі. Скласти комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею.</u></p> <p>Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга, 2002. – 247с.</p> <p>Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник / В.І. Антонік, І. П Антонік., В.Є. Андріанов. – К. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4         |
| 2     | <p><b>Тема 2.</b> <u>Скласти комплекс ЗРВ із набивним м'ячем. Скласти комплекс ЗРВ із обручем. Скласти комплекс ЗРВ із скакалкою. Скласти комплекс ЗРВ з гантелями.</u></p> <p>Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М.Шиян, В.Г Папуша., Є.Н. Приступа. – Львів, 1996. – 218 с.</p> <p>Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4         |
| 3     | <p><b>Тема 3.</b> <u>Ознайомитися з особливостями виконання вправ із калланетики. Вправи на розтягнення та розслаблення. Розвивати навички правильного дихання.</u></p> <p>Коломийцева, О. Э., Дейнеко, А. Х., Миргород Д. А. Калланетика как средство формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток юридического вуза. Наука і освіта, (4), 2015 с. 86-91.</p> <p>Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4         |
| 4     | <p><b>Тема 4.</b> <u>Підготувати комплекс підвідних вправ до занять калланетикою. Закріпити та контролювати навичку правильної постави. Підготувати комплекс вправ з калланетики. Закріпити техніку виконання вправ з калланетики.</u></p> <p>Брадулова Е. Ю. Повышение эффективности профилактики остеопороза среди женщин второго зрелого возраста (45-55 лет) : применение комплекса ЛФК «KALLANETIKS» / Е. Ю. Брадулова // Слобо- жанський науково-спортивний вісник : Зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 105 – 109.</p> <p>Моторин В. Б., Моторин Б. М., Медведев И. А. Эффективность воздействия упражнений систем пилатес и калланетика на интегративную деятельность кровообращения в оздоровительно-лечебных группах студентов // Человек. Спорт. Медицина. 2011. №20 (237).</p> | 4         |
| 5     | <p><b>Тема 5.</b> <u>Загальний вплив нордівської ходьби на організм дітей. Загальний вплив нордівської ходьби на організм осіб похилого віку.</u></p> <p>Куценко, В. Применение методики скандинавской ходьбы в комплексном лечении пациентов с синдромом хронической усталости / В. Куценко // 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.</p> <p>Станский С.Т., Алексеенко А.А., Колошкина В.А. Основы методики занятий скандинавской ходьбой: методические рекомендации. Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2015. 32 с.</p>                                                 | 4         |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 6 | <p><b>Тема 6. Історія розвитку та застосування нордівської ходьби у Європі. Історія розвитку та застосування нордівської ходьби в Україні.</b><br/> Ачкасов Е.Е., Володина К.А., Руненко С.Д. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие. Москва: РИДО, 2018. 224 с<br/> Моторин В. Б., Моторин Б. М., Медведев И. А. Эффективность воздействия упражнений систем пилатес и калланетика на интегративную деятельность кровообращения в оздоровительно-лечебных группах студентов // Человек. Спорт. Медицина. 2011. №20 (237).<br/> 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.</p> | 4         |
| 7 | <p><b>Тема 7. Вимоги по підбору палиць для нордівської ходьби. Вимоги до налаштування висоти палиць. Основні види нордівської ходьби.</b><br/> Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств / Е. Милернер. – М. : Астрель; АСТ; Полиграфиздат, 2011. – 247 с.<br/> Svensson M. Nordic Walking (Outdoor adventures) / M. Svensson // Human Kinetics. – 2009. – 205 p.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4         |
| 8 | <p><b>Тема 8. Протипоказання для нордівської ходьби. Різниця між бігом та нордівською ходьбою. Навантаження при заняттях нордівською ходьбою.</b><br/> Куценко, В. Применение методики скандинавской ходьбы в комплексном лечении пациентов с синдромом хронической усталости / В. Куценко // 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.<br/> Walter C. Nordic walking: the complete guide to health, fitness, and fun. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | 4         |
| 9 | <b>Разом</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>32</b> |

#### IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

##### Розподіл балів та критерії оцінювання

Загальна оцінка за курс складається як алгебраїчна сума оцінок за кожен з двох модулів: поточне тестування (практичні заняття, самостійна робота); контрольні роботи наприкінці кожного змістового модуля.

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою ECTS. На оцінку завдань модуля I відводиться 40 балів, модуля II – 60 балів.

Модуль I передбачає перевірку якості засвоєння теоретичного курсу, виконання практичних робіт безпосередньо на заняттях. Загальна кількість тем цього модуля становить 8 (4– I змістовий модуль, 4– II змістовий модуль). Кожна з тем I і II змістового модуля оцінюється від 0 до 4 балів.

У кінці вивчення навчального матеріалу модуля викладач виставляє одну оцінку за аудиторну та самостійну роботу студента як середнє арифметичне з усіх поточних оцінок за ці види роботи. Цю оцінку викладач трансформує в **рейтинговий бал за роботу протягом семестру** шляхом помноження на 10. Таким чином, максимальний рейтинговий бал за роботу протягом семестру може становити **40**.

Модуль II передбачає перевірку підсумкових знань і вмінь студентів шляхом написання модульних контрольних робіт. Оцінка за модуль II виставляється за виконання студентом 2 контрольних робіт (по кожному із змістових модулів), які передбачають перевірку теоретичних знань. Контрольні роботи оцінюються за 30-бальною шкалою.

### Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях

| Бали | Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студента                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4    | Студент має системні, глибокі знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності, вміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію, аргументувати власні судження теоретичними і фактичними положеннями, підсумувати сказане висновками. Студент вільно володіє спеціальною термінологією, грамотно ілюструє відповідь прикладами, вміє комплексно застосовувати знання з інших дисциплін. |
| 3    | Знання студента є достатньо ґрунтовними, він правильно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати зв'язки між явищами, фактами, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями.                                                                                                                                                                                     |
| 2    | Студент демонструє посередні знання основних положень навчального матеріалу. Відповідь у цілому задовільна. Студент здатний аналізувати, порівнювати, робити висновки, наводити окремі приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях.                                                                                                                                                             |
| 1    | Студент демонструє низький рівень знань, здатний частково відтворити теоретичний матеріал відповідно до тексту підручника або лекції викладача, повторити за зразком певну операцію, з допомогою викладача виконує елементарні завдання.                                                                                                                                                                                                            |
| 0    | Студент відсутній на практичному занятті. Студент присутній, але абсолютно не підготовлений до заняття.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### Критерії оцінювання модульного / підсумкового тесту:

оцінка **“відмінно”** відповідає 27-30 балам, ставиться за відмінне написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

оцінка **“добре”** відповідає 22-26 балам, ставиться за хороше написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

оцінка **“задовільно”** відповідає 18-21 балам, ставиться за задовільне написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

оцінка **“незадовільно”** відповідає 1-17 балам, ставиться за незадовільне написання підсумкової / модульної контрольної роботи.

| Поточний контроль (мах = 40 балів) |    |    |    |    |                    |    |    |    |     | Модульний контроль (мах = 60 балів) |       | Загальна кількість балів |
|------------------------------------|----|----|----|----|--------------------|----|----|----|-----|-------------------------------------|-------|--------------------------|
| Модуль 1                           |    |    |    |    |                    |    |    |    |     | Модуль 2                            |       |                          |
| Змістовий модуль 1                 |    |    |    |    | Змістовий модуль 2 |    |    |    |     | МКР 1                               | МКР 2 |                          |
| T1                                 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6                 | T7 | T8 | T8 | T10 | 30                                  | 30    | 100                      |
| 4                                  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                  | 4  | 4  | 4  | 4   |                                     |       |                          |

### V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Залік здійснюється провідним викладачем, має на меті перевірку рівня знань студента під час виконання екзаменаційних тестів. Мінімальна кількість балів, яку студент може набрати за залік становить 60 балів. Оцінювання знань студентів здійснюється за результатами поточного й модульного контролю. При цьому завдання із цих видів контролю оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів включно. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажання підвищити рейтинг, студент складає залік у формі тестування. При цьому бали, набрані за результатами модульних контрольних робіт, анулюються.

### 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. 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 заняттю калланетикою?
17. Протипоказання заняттю 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 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?

### VI. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Переведення оцінки в шкалу ECTS та національну шкалу здійснюється за схемою:

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою        |                                                  |
|----------------------------------------------|-------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                              |             | для екзамену, курс. роботи, практики | для заліку                                       |
| 90 – 100                                     | A           | Відмінно                             | Зараховано                                       |
| 82 – 89                                      | B           | Добре                                |                                                  |
| 75 - 81                                      | C           |                                      |                                                  |
| 67 -74                                       | D           | Задовільно                           |                                                  |
| 60 - 66                                      | E           |                                      |                                                  |
| 1 – 59                                       | Fx          | Незадовільно                         | Незараховано (з можливістю повторного складання) |

Студенту, який з навчальної дисципліни має семестровий рейтинговий бал 60 і вище, підсумкова оцінка виставляється автоматично – “зараховано” або оцінка за національною шкалою та за шкалою ECTS. Якщо семестровий рейтинговий бал студента становить 35 – 59 балів, він має можливість повторно скласти іспит, студент, який після вивчення навчальної дисципліни за семестр набрав менше 34 балів, вивчає дисципліну повторно.

## **VII. ЛІТЕРАТУРА**

### **Основна**

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник / В.І. Антонік, І. П Антонік., В.Є. Андріанов. – К. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Ачкасов Е.Е., Володина К.А., Руненко С.Д. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие. Москва: РИДО, 2018. 224 с.
3. Брадулова Е. Ю. Повышение эффективности профилактики остеопороза среди женщин второго зрелого возраста (45-55 лет) : применение комплекса ЛФК «KALLANETIKS» / Е. Ю. Брадулова // Слобо- жанський науково-спортивний вісник : Зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 2. – С. 105 – 109.
4. Герасименко С. Обґрунтування методики використання каланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ [Електронний ресурс] / С. Герасименко // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 1. – С. 105 – 107.
5. Коломийцева, О. Э., Дейнеко, А. Х., Миргород Д. А. Калланетика как средство формирования мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток юридического вуза. Наука і освіта, (4), 2015 с. 86-91.
6. Куценко, В. Применение методики скандинавской ходьбы в комплексном лечении пациентов с синдромом хронической усталости / В. Куценко // 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.
7. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
8. Моторин В. Б., Моторин Б. М., Медведев И. А. Эффективность воздействия упражнений систем пилатес и калланетика на интегративную деятельность кровообращения в оздоровительно-лечебных группах студентов // Человек. Спорт. Медицина. 2011. №20 (237).
9. Решетников В.С. Физическая культура / В. С. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М.: Изд. центр „Академия”; Мастерство; Высшая школа, 2000. – С.10–11.
10. Станский С.Т., Алексеенко А.А., Колошкина В.А. Основы методики занятий скандинавской ходьбой: методические рекомендации. Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2015. 32 с.

### **Допоміжна**

11. 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.
12. Томпсон В. Суперкаланетика. Быстрый результат за минимальное время. Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 131 с.
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.