

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

СИЛАБУС

нормативного освітнього компонента

Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності:

нордівська ходьба, калланетика)

(назва освітнього компонента)

підготовки бакалавра (на основі ступенів «фаховий молодший бакалавр», «молодший бакалавр» або освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст»)

(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 освітнього компонента «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: Захожа Н.Я., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту ВНУ імені Лесі Українки.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:

(Андрійчук О. Я.)

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

протокол № 1 від 28 серпня 2022 р.

Завідувач кафедри:

Індика С.Я.

І. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	<u>Галузь знань:</u> 22 <i>Охорона здоров'я</i> <u>Спеціальність:</u> 227 <i>Фізична терапії, ерготерапія</i> <u>Освітньо-професійна програма:</u> <i>Фізична терапія, ерготерапія</i> <u>Освітній ступінь:</u> <i>Бакалавр</i>	Нормативний
Кількість годин/кредитів <u>90 / 3</u>		Рік навчання 1
		Семестр 1
		Лекції –
		Практичні(семінарські) – год.
		Лабораторні 48 год.
ІНДЗ: немає		Індивідуальні – год.
		Самостійна робота 38 год.
	Консультації 4 год.	
		Форма контролю : залік

ІІ. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

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.

ІІІ. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. Анотація курсу. Силабус освітнього компонента «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 ходоки 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 освітнього компонента): нормальна анатомія людини (за професійним спрямуванням); основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії; терапевтичні вправи; основи ерготерапії та функціональне тренування.

Постреквізити (освітні компоненти, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної освітньої компоненти): основи медико-соціальної реабілітації; методика і техніка класичного масажу; коригуюча гімнастика, тейпування, постізометрична релаксація; клінічні практики.

3. Мета і завдання освітнього компонента:

Метою викладання освітнього компонента «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 освітнього компонента «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 формі:

- 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 освітнього компонента

Назва змістових модулів і тем	Усього	Лаб.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
Змістовий модуль 1. Характеристика методичних принципів фізичного виховання .					
Тема 1. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ на місці та в парі	10	6	4		ДС РМГ/5
Тема 2. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ в русі	8	4	4		ДС РМГ/5
Тема 3. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ з предметами	10	6	4		ДС РМГ/5
Тема 4. Комплекси профілактичних вправ на заняттях фізичного виховання	7	4	3		ДС РМГ/5
Тема 5. Поняття, техніка та ефективність застосування комплексу вправ з калланетики	10	4	4	2	ДС РМГ/5
Разом за модулем 1	45	24	19	2	5
Змістовий модуль 2. Нордівська ходьба та Калланетика					
Тема 6. Режим та дозування навантаження під час виконання комплексу вправ з калланетики	8	4	4		ДС РМГ/5
Тема 7. Навички проведення вправ з калланетики	7	4	3		ДС РМГ/5
Тема 8. Вид фізичної активності, загальне поняття та методика проведення занять з нордівської ходьби.	10	6	4		ДС РМГ/5
Тема 9. Підбір палиць та налаштування висоти, перші кроки	8	4	4		ДС РМГ/5
Тема 10. Техніка нордівської ходьби та її види	12	6	4	2	ДС РМГ/5
Разом за модулем 2	45	24	19	2	5
Всього годин:	90	48	38	4	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, МКР / КР – модульна контрольна робота/ 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, теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних 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	<u>Тема 1. Скласти комплекс ЗРВ на місці. Скласти комплекс ЗРВ в русі. Скласти комплекс ЗРВ в парі. Скласти комплекс ЗРВ із гімнастичною палицею.</u>	4
2	<u>Тема 2. Скласти комплекс ЗРВ із набивним м'ячем. Скласти комплекс ЗРВ із обручем. Скласти комплекс ЗРВ із скакалкою. Скласти комплекс ЗРВ з гантелями.</u>	4
3	<u>Тема 3. Ознайомитися з особливостями виконання вправ із калланетики. Вправи на розтягнення та розслаблення. Розвивати навички правильного дихання.</u>	6
4	<u>Тема 4. 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>	4
5	<u>Тема 5. Загальний вплив нордівської ходьби на організм дітей. Загальний вплив нордівської ходьби на організм осіб похилого віку.</u>	6
6	<u>Тема 6. Історія розвитку та застосування нордівської ходьби у Європі. Історія розвитку застосування нордівської ходьби в Україні.</u>	4
7	<u>Тема 7. Вимоги по підборупалиць для нордівської ходьби. Вимоги до налаштування висоти палиць. Основні види нордівської ходьби.</u>	4
8	<u>Тема 8. Протипоказання для нордівської ходьби. Різниця між бігом та нордівською ходьбою. Навантаження при заняттях нордівською ходьбою.</u>	6
	Разом	38

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

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

Всі учасники освітнього процесу повинні дотримуватись вимог чинного законодавства України, Статуту і Правил внутрішнього розпорядку ВНУ імені Лесі Українки, загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, порядності та толерантності.

Вивчення освітнього компонента передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті. Середовище під час проведення лекційних та лабораторних робіт є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії. Студенти не повинні спізнюватися на заняття. Усі студенти на лабораторних роботах відповідно до правил техніки безпеки повинні бути одягненими в білі халати. Перед початком заняття студенти повинні вимкнути звук засобів зв'язку (мобільний телефон, смарт-годинник тощо).

Студенти здійснюють попередню підготовку до лекційних та лабораторних занять згідно з переліком рекомендованих джерел. До початку курсу необхідно встановити на мобільні пристрої або ноутбуки застосунки Microsoft Office 365 (Teams, Forms, One Note) для роботи 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 https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2022-07/Polozh_pro_otzin_ped%2BМЕД.pdf

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. Освітній компонент «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: нордівська ходьба, калланетика)» вивчають здобувачі протягом 2 семестру та складають іспит (максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність – 120 балів, на іспиті – 80 балів. Підсумковий бал формується як сума цих балів $120+80= 200$ балів).

Оцінювання поточної успішності здійснюється на кожному лабораторному занятті за 4-бальною шкалою (5 – «відмінно», 4 – «добре», 3 – «задовільно», 2 – «незадовільно»). На кожному лабораторному занятті студент отримує оцінку за цією шкалою.

Рівень володіння теоретичними знаннями та оволодіння практичними компетентностями, які розглядаються на лекційних та лабораторних заняттях, а також вивчаються здобувачами самостійно, визначається за 4-бальною шкалою відповідно до підсумкових критеріїв, які зазначені нижче.

Сукупність знань, умінь, навичок, компетентностей, які набуті здобувачем у процесі навчання з кожної теми орієнтовно оцінюється за такими критеріями:

– 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.

Здобувач має отримати оцінку на кожному лабораторному занятті. У разі пропуску лабораторного заняття здобувач освіти зобов'язаний його відпрацювати у повному обсязі на консультаціях за графіком відпрацювання лабораторних занять, але не пізніше останнього тижня у відповідному семестрі. Якщо здобувач пропустив більше, ніж 3 практичні заняття, він має отримати дозвіл на їх відпрацювання у деканаті.

Відвідування занять здобувачами є обов'язковим та дає можливість отримати загальні та фахові компетентності. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, карантин, міжнародне стажування і т.п.) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету) або може бути відпрацьоване на консультаціях відповідно до встановленого порядку.

У разі наявності диплома молодшого спеціаліста (молодшого бакалавра, фахового молодшого бакалавра) можливе зарахування (перезарахування) певної кількості годин відповідно до Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки.

У разі наявності документа, що засвідчує навчання на сертифікованих курсах, онлайн-курсах, які дотичні до тем освітнього компонента, можливе 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.

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, майстер-класів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента дозволяє добрати здобувачу - 5 балів за кожні 2 участі;
- підготовка конкурсної наукової роботи – 5 балів;

В інформальній освіті:

- наявність публікації у наукових періодичних виданнях - 5 балів;
- участь у конференціях з публікацією 3 тез – 5 балів.

У разі переходу на дистанційне навчання викладання курсу відбувається в команді освітнього середовища Microsoft Office 365 відповідно до Положення про дистанційне навчання та додаткових розпоряджень ректорату.

Політика щодо академічної доброчесності.

Викладач і здобувач освіти мають дотримуватись ст. 42 Закону України «Про освіту». Усі здобувачі освіти повинні ознайомитись із основними положеннями Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки та Ініціативою академічної доброчесності та якості освіти – Academic IQ.

У разі недотриманням студентом *засад академічної доброчесності* - сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими керуються учасники освітнього процесу під час навчання, викладання і провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень, оцінювання роботи не буде відбуватись. Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

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, використані методики досліджень і джерела інформації.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Якщо з об'єктивних причин заняття пропущене, здобувач відпрацьовує тему лабораторного заняття. День та години відпрацювання визначаються графіком консультацій, який оприлюднюється.

У випадку невиконання та не відпрацювання лабораторних робіт студент не допускається до підсумкового контролю та його підсумковий бал за поточний семестр не визначається.

Терміни проведення іспиту, а також терміни ліквідації академічної заборгованості визначаються розкладом екзаменаційної сесії. У разі не складання іспиту, студент може перездати його двічі.

У відомості, індивідуальному навчальному плані (заліковій книжці) здобувача освіти записується підсумкова кількість балів за залік

V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Оцінювання здійснюється відповідно до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів за кредитно-модульною системою <https://ed.eenu.edu.ua/upload/docs/34/d57a3defea8df2754eb8599a0234845e.pdf>

Формою підсумкового контролю є залік. Максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач за поточну навчальну діяльність при вивченні ОК становить 200 балів. Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати здобувач за поточну навчальну діяльність для зарахування освітнього компонента становить 122 бали. Розрахунок кількості балів проводиться на підставі отриманих здобувачем освіти оцінок за 4-бальною шкалою під час вивчення освітнього

компонента впродовж семестру, шляхом обчислення середнього арифметичного (далі – СА), округленого до двох знаків після коми. Отримана величина конвертується у бали за 200-бальною шкалою таким чином:

Таблиця 1

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу для дисциплін, 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	4.45	178	3.92	157	3.37	135
4.97	199	4.42	177	3.89	156	3.35	134
4.95	198	4.4	176	3.87	155	3.32	133
4.92	197	4.37	175	3.84	154	3.3	132
4.9	196	4.35	174	3.82	153	3.27	131
4.87	195	4.32	173	3.79	152	3.25	130
4.85	194	4.3	172	3.77	151	3.22	129
4.82	193	4.27	171	3.74	150	3.2	128
4.8	192	4.24	170	3.72	149	3.17	127
4.77	191	4.22	169	3.7	148	3.15	126
4.75	190	4.19	168	3.67	147	3.12	125
4.72	189	4.17	167	3.65	146	3.1	124
4.7	188	4.14	166	3.62	145	3.07	123
4.67	187	4.12	165	3.57	143	3.02	121
4.65	186	4.09	164	3.55	142	3	120
4.62	185	4.07	163	3.52	141	Менше 3	Не- достатньо
4.6	184	4.04	162	3.5	140		
4.57	183	4.02	161	3.47	139		
4.52	181	3.99	160	3.45	138		
4.5	180	3.97	159	3.42	137		
4.47	179	3.94	158	3.4	136		

Залік виставляється за результатами поточної роботи здобувача за умови, що здобувач виконав ті види навчальної роботи, які визначено цим силабусом. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми.

У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 200 балів).

У випадку, якщо здобувач набрав менше, ніж 122 бали, 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. Повторне складання заліку допускається не більше як два рази: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

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

Шкала оцінювання	
Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
170–200	Зараховано
150–169	
140–149	
130–139	
122–129	
1–121	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 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 займатися 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. ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Герасименко С. Обґрунтування методики використання калланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 105-107.
2. Романюк О. В. Калланетика 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. З. 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. Калланетика 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 Zakhosha 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-lykyvanja/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>