

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 повної загальної середньої освіти)

(назва освітнього рівня)

спеціальності 227 Терапія та реабілітація

(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 - Терапія та реабілітація, за освітньо- професійною програмою - Фізична терапія, ерготерапія.

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

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми



(Андрійчук О. Я.)

Силабус освітнього компонента затверджений на засіданні кафедри **фізичної терапії та ерготерапії**

протокол № 2 від 18.09.2023 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> 22 <i>Охорона здоров'я</i> <u>Спеціальність:</u> 227 <i>Терапія та реабілітація</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, 2 |
| | | Лекції | – |
| | | Практичні(семінарські) | 40 год. |
| | | Лабораторні | – год. |
| Індивідуальні | – год. | | |
| ІНДЗ: немає | Самостійна робота | 44 год. | |
| | Консультації | 6 год. | |
| | Форма контролю : | залік | |

II. 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.

III. 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 Терапія та реабілітація.

Нордівська ходьба – це 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*): основи медичних знань та медична термінологія, нормальна анатомія людини (за професійним спрямуванням), основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії.

Постреквізити (*освітні компоненти, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної освітньої компоненти*): методика та техніка лікувального масажу; терапевтичні вправи; фізична терапія та ерготерапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату.

3. Мета і завдання освітнього компонента:

Метою викладання освітнього компонента «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: нордівська ходьба; калланетика)» є формування у здобувачів 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 начальної 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.

ПРН 1. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 2. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПРН 3. Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПРН 4. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

- ПРН 6. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.
- ПРН 7. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).
- ПРН 9. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.
- ПРН 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.
- ПРН 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.
- ПРН 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.
- ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
- ПРН 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.
- ПРН 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями, в тому числі потерпілих внаслідок військових дій на сході України, внаслідок отриманих травм у професійному спорті, при патологіях розвитку та генетичних захворюваннях дітей та дорослих. Працювати та взаємодіяти у мультидисциплінарній команді.
- ПРН 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.
- ПРН 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій та за потреби, модифікувати поточну діяльність.
- ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

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. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ на місці та в парі | 8 | 4 | | 4 | | ДС РМГ/5 |
| Тема 2. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ в русі | 9 | 4 | | 4 | | ДС РМГ/5 |
| Тема 3. Техніка проведення загальнорозвивальних вправ з предметами | 10 | 4 | | 4 | | ДС РМГ/5 |
| Тема 4. Комплекси профілактичних вправ на заняттях фізичного виховання | 8 | 4 | | 4 | 2 | ДС РМГ/5 |
| Тема 5. Поняття, техніка та ефективність застосування комплексу вправ з калланетики | 10 | 4 | | 4 | | ДС РМГ/5 |
| Разом за модулем 1 | 45 | 20 | | 20 | 2 | 5 |
| Змістовий модуль 2. Нордівська ходьба та Калланетика | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--|-----------|----------|--------------|
| Тема 6. Режим та дозування навантаження під час виконання комплексу вправ з калланетики | 8 | 4 | | 6 | | ДС РМГ/5 |
| Тема 7. Навички проведення вправ з калланетики | 8 | 4 | | 6 | 2 | ДС РМГ/5 |
| Тема 8. Вид фізичної активності, загальне поняття та методика проведення занять з нордівської ходьби. | 10 | 4 | | 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 | 11 | 4 | | 4 | 2 | ДС РМГ/5 |
| Разом за модулем 2 | 45 | 20 | | 24 | 4 | 5 |
| Всього годин: | 90 | 40 | | 44 | 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 | <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> | 6 |
| 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> | 6 |
| 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> | 6 |
| 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 та застосування нордівської ходьби в Україні.</u> | 4 |
| 7 | <u>Тема 7. Вимоги по підбору палиць для нордівської ходьби. Вимоги до налаштування висоти палиць. Основні види нордівської ходьби.</u> | 6 |
| 8 | <u>Тема 8. Протипоказання для нордівської ходьби. Різниця між бігом та нордівською ходьбою. Навантаження при заняттях нордівською ходьбою.</u> | 4 |
| | Разом | 44 |

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.

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу

| 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 | Не- |
| 4.6 | 184 | 4.04 | 162 | 3.5 | 140 | 3 | достатньо |
| 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 | | |

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 перекладання: 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 освіти

| Оцінка в балах | Лінгвістична оцінка | | Оцінка за шкалою ECTS | |
|----------------|-----------------------------|------------|-----------------------|--------------------------------------------|
| | | | оцінка | пояснення |
| 170–200 | Відмінно | Зараховано | A | відмінне виконання |
| 150–169 | Дуже добре | | B | вище середнього рівня |
| 140–149 | Добре | | C | загалом хороша робота |
| 130–139 | Задовільно | | D | непогано |
| 120–129 | Достатньо | | E | виконання відповідає мінімальним критеріям |
| 1–119 | Незадовільно (незараховано) | | Fx | 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 займались 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. 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 практичних 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. 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 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>