


КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

 О.Б. Жильцов
“25” 09 2018 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА, БІГ

Для студентів

~~112/6/2018~~
~~112/6/2018~~ 6.010201 - Фізичне виховання

Освітнього рівня: бакалавр

~~Освітньої програми: Фізичне виховання~~

Спеціалізації: Фізичне виховання

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 0545/18
 (підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 18 р.

Київ - 2018

Розробники:

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Викладачі:

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри _____ Ясько Л.В.
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (керівником освітньої програми «Фізичне виховання»)

30.08.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи) _____ (Ясько Л.В.)
(підпис)

Робочу програму перевірено

_____.____.2018 р.

Заступник директора/декана _____ (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р _____ (______). «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (______). «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (______). «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (______). «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (______). «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	2/72	
Курс		5
Семестр		9
Кількість модулів		1
Обсяг кредитів		2
Обсяг годин, в тому числі:		72
Аудиторні		8
Модульний контроль		-
Семестровий контроль		
Самостійна робота		64
Форма семестрового контролю		залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в навчальних закладах середньої освіти, інструктора-методиста спортивних та фізкультурно - оздоровчих закладів.

Завдання дисципліни:

1. Формування здатності використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, за потреби надавати долікарську допомогу особам при виникненні у них невідкладних станів під час або у зв'язку із заняттями.
2. Формування здатності використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з теорії та методики фізкультурно-спортивної реабілітації (в тому числі осіб з інвалідністю).

3. Результати навчання за дисципліною

1. Випускник демонструє здатність здійснювати загальноосвітній процес, проводити навчальні заняття з учнями освітніх організацій та оцінювати їх ефективність; організовувати та здійснювати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу.
2. Випускник демонструє усвідомлене використання засобів фізичної культури як фактора відновлення працездатності, забезпечення активного довголіття, формування здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої поведінки.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Оздоровчий біг							
Тема 1. Техніка оздоровчого бігу.	23	1		2			20
Тема 2. Методика навчання оздоровчому бігу.	23	1		2			20
Тема 3. Оздоровче тренування з бігу. Програма занять оздоровчим бігом.	26			2			24
Модульний контроль	-						
Разом	72	2		6			64

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Оздоровчий біг

Лекція 1. Техніка і методика навчання оздоровчому бігу

Основні питання / ключові слова: Оздоровчий біг, циклічні вправи, здоровий спосіб життя. Різновиди бігу: простий побутовий, спортивний, оздоровчий та лікувальний.

Рекомендована література

1. Федоров Н.С., Федоров А.С. Оздоровительный и лечебный бег трусцой. – Симферополь: Сонат, 1997. – 208 с.
2. Душанин С.А., Пирогова О.Я., Иващенко Л.Я. Оздоровчий біг. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
3. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: здоровье, 1985
4. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный. – 1994. – 124 с.
5. Темкин И.Б., Макеева Н.Н. Здоровье и бег. – М., 1976.

Практичне заняття 1.

Основні питання / ключові слова: Техніка оздоровчого бігу. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування оздоровчого бігу.

Практичне заняття 2.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання оздоровчого бігу. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для оздоровчого бігу.

Рекомендована література

1. Федоров Н.С., Федоров А.С. Оздоровительный и лечебный бег трусцой. – Симферополь: Сонат, 1997. – 208 с.
2. Душанин С.А., Пирогова О.Я., Иващенко Л.Я. Оздоровчий біг. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
3. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: здоровье, 1985
4. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный. – 1994. – 124 с.
5. Темкин И.Б., Макеева Н.Н. Здоровье и бег. – М., 1976.

Практичне заняття 3.

Основні питання / ключові слова: Оздоровче тренування з бігу. Програми занять оздоровчим бігом.

Рекомендована література

1. Федоров Н.С., Федоров А.С. Оздоровительный и лечебный бег трусцой. – Симферополь: Сонат, 1997. – 208 с.
2. Душанин С.А., Пирогова О.Я., Иващенко Л.Я. Оздоровчий біг. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
3. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: здоровье, 1985
4. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный. – 1994. – 124 с.
5. Темкин И.Б., Макеева Н.Н. Здоровье и бег. – М., 1976.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	3	3
Робота на практичному занятті	10	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	14	70
Виконання модульної роботи			
	Разом		104
Максимальна кількість балів : 104			
Розрахунок коефіцієнта : $104 / 100 = 1,04$			

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Техніка оздоровчого бігу.
2. Методика навчання оздоровчому бігу.
3. Програма занять (скласти програму для людей різного віку за вибором).

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Кількість балів	Оцінка
5	представлений матеріал повністю розкриває тему, містить додаткові інформативні відомості або пояснення, оформлено за вимогами
4	тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж
3	наявні певні неточності у викладенні матеріалу, містить невідповідності оформлення
2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність, існують недоліки у оформленні
1	матеріал представлено частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Характеристика оздоровчого бігу.
2. Спеціально бігові вправи, які необхідні для оздоровчого бігу.
3. Послідовність навчання техніки оздоровчого бігу.
4. Техніка оздоровчого бігу (робота ніг, рук, довжина кроку, постава бігуна, дихання).
5. Позитивні ефекти оздоровчого бігу.
6. Різновиди бігу та їх характеристика.
7. Вплив бігу на функцію серцево – судинної системи.

8. Класифікація легкоатлетичної вправи біг.
9. Визначення поняття простий побутовий біг.
10. Визначення поняття спортивний біг.
11. Методи навчання оздоровчому бігу.
12. Програмування та методика оздоровчого тренування.
13. Основні компоненти (циклічних вправ) оздоровчого тренування, що визначають його ефективність.
14. Принципи оздоровчого тренування.
15. Дозування фізичних навантажень при застосуванні бігу з оздоровчою метою.
16. Вплив фізичної активності на стан здоров'я людини.
17. Відносні протипоказання до занять оздоровчим бігом.
18. Характеристика видів бігу: оздоровчого, лікувального.
19. Захворювання, які протипоказані для занять бігом.
20. Вплив фізичних вправ на фізіологічні процеси в організмі.
21. Закономірності й основні методичні правила побудови оздоровчого тренування.
22. Засоби оздоровчого тренування.
23. Методи тренування оздоровчого бігу.
24. Вплив оздоровчого бігу на стан людини.
25. Оздоровчий біг: спеціальні вправи та вправи, що підводять до виконання вправи в цілому.
26. Види техніки постановки стопи при бігу.
27. Самоконтроль.
28. Характеристика суб'єктивних показників при самостійних заняттях оздоровчим бігом.
29. Характеристика об'єктивних показників при самостійних заняттях оздоровчим бігом.
30. Що відбувається, коли бігове навантаження адекватне можливостям організму (тобто, коли інтенсивність не перевищує можливості нашого організму)?
31. Від чого залежить довжина кроку в оздоровчому бігу?
32. Охарактеризуйте основний метод оздоровчого тренування.
33. Оздоровчий біг – фізична вправа циклічного характеру.
34. Чим відрізняється біг «підтюпцем» від звичайного бігу.
35. Визначення поняття оздоровче тренування.

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 72 год. Лекційні заняття - 2 год. практичні заняття – 6 год., самостійна
робота 64 год., залік
5 курс / 9 семестр

Тиждень	1	2	3	4
Модулі	Змістовний модуль 1			
Назва модуля	Оздоровчий біг			
К-сть балів за модуль	49			
Лекції	1 бал			
Теми лекцій	Техніка і методика навчання оздоровчому бігу (2год)			
Практичні		1	2	3
К-сть балів		1	1	1
Теми практичних занять		Ознайомлення та оволодіння технікою оздоровчого бігу (2год)	Методика навчання оздоровчому бігу (2год)	Оздоровче тренування з бігу. Програми занять (2год)
Робота на практичному занятті		10	10	10
Самостійна робота		5	5	5
Підсумковий контроль	Залік			

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Федоров Н.С., Федоров А.С. Оздоровительный и лечебный бег трусцой. – Симферополь: Сонат, 1997. – 208 с.
2. Душанин С.А., Пирогова О.Я., Иващенко Л.Я. Оздоровчий біг. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
3. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: здоровье, 1985
4. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный. – 1994. – 124 с.
5. Темкин И.Б., Макеева Н.Н. Здоровье и бег. – М., 1976.