



# Оздоровча ходьба та біг

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

освітньої програми 017.00.01 «Фізичне виховання»



# Розробник курсу:



**Гацко**

**Олена Володимирівна,**

старший викладач кафедри фізичного  
виховання і педагогіки спорту

Київського столичного університету  
імені Бориса Грінченка

# Мета і завдання дисципліни:

*Мета дисципліни* – здійснити підготовку компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі фізичного виховання із широким доступом до працевлаштування, сформувавши теоретичні знання, практичні уміння та навички організації, викладання оздоровчої ходьби, бігу, які входять до програми з фізичної культури в закладах середньої освіти та інструктора-методиста спортивних та фізкультурно-оздоровчих закладів.

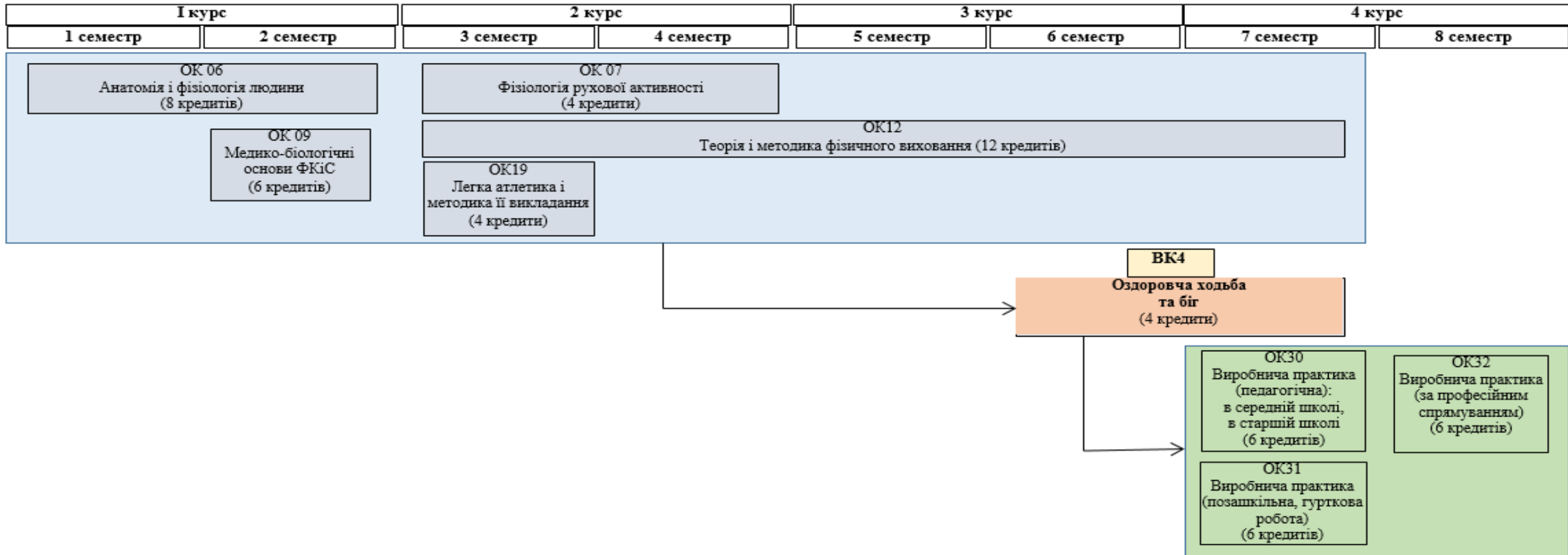
*Завдання дисципліни:*

1. Опанувати здатність застосовувати знання з легкоатлетичних видів спорту у практичних ситуаціях (ЗК12).
  2. Опанувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).
  3. Сформувавши здатність проводити тренування з легкоатлетичних видів спорту та супроводження участі спортсменів у змаганнях (ФК2).
  4. Сформувавши здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми (ФК10).
  5. Сформувавши здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар з легкоатлетичних видів спорту (ФК12).
-

# Програмні результати навчання:

- здобувач здатен спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією з легкої атлетики та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування (ПРН2).
- здобувач здатен засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег (ПРН5).
- здобувач здатен здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН7).
- здобувач здатен здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань з легкої атлетики (ПРН8).
- здобувач здатен оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (ПРН10);
- здобувач здатен використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості (ПРН13).
- здобувач розуміє сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини засобами легкої атлетики (ПРН17).
- здобувач здатен застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати (ПРН21).

# Освітня траєкторія :



# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
<b>3 курс, 6 семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Оздоровча ходьба</b>					
1.	Техніка і методика навчання оздоровчій ходьбі	2	2	-	-
2.	Техніка оздоровчої ходьби: ознайомлення з технікою ходьби	2	-	2	-
3.	Техніка оздоровчої ходьби. Оволодіння технікою: положення тулуба, ніг, рук, голови	2	-	2	-
4.	Техніка оздоровчої ходьби. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби	2	-	2	-
5.	Техніка оздоровчої ходьби. Скандинавська ходьба	4	-	4	-
6.	Методика навчання оздоровчій ходьбі. Вправи для навчання техніки оздоровчої ходьби	2	-	2	-
7.	Методика навчання оздоровчій ходьбі. Структура тренувального заняття з ходьби	2	-	2	-
8.	Методика навчання оздоровчій ходьбі. Основні, підготовчі вправи для опанування оздоровчої ходьби. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для оздоровчої ходьби	4	-	4	-
9.	Оздоровче тренування з ходьби. Програма занять оздоровчою ходьбою.	24	-	4	20
10.	Методика навчання оздоровчій ходьбі. Тести визначення рівня фізичної підготовленості в ходьбі	26	-	4	22
	Модульний контроль	4			

# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
<b>3 курс, 6 семестр</b> <b>Змістовий модуль 2. Оздоровчий біг</b>					
11.	Техніка і методика навчання оздоровчому бігу	2	2	-	-
12.	Техніка оздоровчого бігу: ознайомлення з технікою бігу	2	-	2	-
13.	Техніка оздоровчого бігу: оволодіння технікою положення тулуба, ніг, рук, голови при звичайному бігу	4	-	4	-
14.	Техніка оздоровчого бігу. Біг підтюпцем (джогінг)	4	-	4	-
15.	Техніка оздоровчого бігу. Спортивно-оздоровчий біг	2	-	2	-
	Модульний контроль	2			
	<i>Разом:</i>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>42</b>

# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
<b>4 курс, 7 семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 2. Оздоровчий біг</b>					
16.	Методика навчання оздоровчому бігу. Організація занять оздоровчим бігом	2	-	2	-
17.	Методика навчання оздоровчому бігу. Методи тренування	2	-	2	-
18.	Методика навчання оздоровчому бігу. Дозування фізичного навантаження з бігу	2	-	2	-
19.	Методика навчання оздоровчому бігу. Оздоровче тренування з бігу. Програма занять оздоровчим бігом	18	-	4	8
20.	Методика навчання оздоровчому бігу. Тести визначення рівня фізичної підготовленості в бігу	18	-	4	6
	Модульний контроль	2			
	<i>Разом:</i>	30	-	14	14
	<b><i>Усього:</i></b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>52</b>	<b>56</b>
Форма контролю – залік					



# 5 причин вивчати дисципліну «Оздоровча ходьба та біг»:



- **Покращення фізичної підготовки та здоров'я**  
– Регулярна ходьба та біг зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують витривалість, покращують роботу дихальної системи та допомагають підтримувати оптимальну масу тіла.
  - **Формування професійних навичок**  
– Дисципліна допомагає майбутнім викладачам фізичного виховання та тренерам опанувати методику навчання різних вікових груп оздоровчій ходьбі та бігу, що є основою рухової активності.
  - **Профілактика захворювань та реабілітація**  
– Знання про вплив ходьби та бігу на організм дозволяють використовувати ці види рухової активності для профілактики та відновлення після травм або хвороб.
  - **Доступність і універсальність**  
– Ходьба та біг не вимагають спеціального обладнання чи складних умов, тому їх легко інтегрувати у фізичне виховання в школах, університетах і тренувальних програмах.
  - **Формування культури здорового способу життя**  
– Дисципліна сприяє популяризації рухової активності серед різних верств населення, допомагаючи студентам стати носіями здорового способу життя у своїй професійній діяльності.
-