

Силабус курсу ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА І БІГ

Освітній ступінь – бакалавр
Галузь знань: Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма «Фізична реабілітація»

Кількість кредитів – 10,5

Рік підготовки, семестр – 1-2 рік, I-IV семестр
Компонент освітньої програми: вибірковий
Дні занять: вівторок, 11.05-14.05,
легкоатлетичний манеж
Консультації: середа 14.05, легкоатлетичний манеж

Мова викладання: українська



Керівник курсу

к. пед.н., доц. Єднак Валерій Дмитрович

Контактна інформація ednakv@tnpu.edu.ua 0679331613

Опис дисципліни

Програма «Оздоровча ходьба і біг» складена для викладання курсу предмета з врахуванням завдань підготовки бакалавра за ОПП «Фізична культура і спорт». Програма передбачає вивчення теорії, методики проведення занять з оздоровчої ходьби та бігу, оволодіння технікою, навичками ходьби та бігу, набуття необхідних знань, вмінь і навичок для самостійної організації педагогічної роботи в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи

Метою вивчення дисципліни: є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти, інструктора-методиста спортивних та фізкультурно-оздоровчих закладів.

Навчальний контент

Години Лек/сем	Темати	Результати навчання
І ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ		
2/4	Тема 1. Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	Знати: загальну характеристику оздоровчої фізичної культури. Основи оздоровчої фізичної культури. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури. Оздоровчий вплив фізичної культури на організм. Поняття про здоровий спосіб життя. Місце і значення легкої атлетики в системі оздоровчих заходів. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
4/4	Тема 2. Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	Знати: соціально-біологічні основи фізичної культури. Основні поняття. Профілактика захворювань засобами фізичної культури. Організм людини як біосистема. Кровоносна система. Нервова система. Ендокринна система. Функції дихання.
2/4	Тема 3. Особливості розвитку людини	Знати: Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості дітей шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості періоду дорослості. Особливості фізичного розвитку в літньому віці.

2/4	Тема 4. Значення та особливості занять оздоровчим бігом і ходьбою	<u>Знати:</u> біг і фізіологічні процеси в організмі. Вплив оздоровчого бігу на обмін речовин і енергії. Основи методики і організації занять оздоровчим бігом. Особливості техніки оздоровчого бігу і ходьби. Особиста гігієна під час занять оздоровчою ходьбою і бігом. Протипоказання до занять оздоровчим бігом.
4/4	Тема 5. Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.	<u>Знати:</u> основи лікарського контролю в оздоровчому тренуванні. Самоконтроль – як суб'єктивний та об'єктивний показники фізичного та психічного стану тих, що займаються.
II ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ		
2/6	Тема 1. Основи техніки і методики навчання оздоровчої ходьби.	<u>Знати:</u> Загальна характеристика оздоровчої ходьби. Динамічні характеристики ходьби. Аналіз техніки оздоровчої ходьби. Методика навчання. Правила техніки безпеки при проведенні занять оздоровчою ходьбою.
2/6	Тема 2. Основи техніки оздоровчого бігу.	<u>Знати:</u> Аналіз техніки оздоровчого бігу. Динамічні характеристики бігу. Методика навчання. Правила техніки безпеки при проведенні занять оздоровчим бігом.
2/6	Тема 3. Основи навчання в легкій атлетиці	<u>Знати:</u> про навчання як педагогічний процес. Методичні принципи навчання. Завдання, засоби і методи навчання. Типова схема навчання. Оцінка використання рухів і виправлення помилок. Особливості масового навчання видам легкої атлетики. Заходи з безпеки навчання і профілактики травматизму. Послідовність вивчення видів легкої атлетики.
2/6	Тема 4. Первинна та поточна оцінка фізичної підготовленості тих, що займаються оздоровчою ходьбою і бігом.	<u>Знати:</u> Державні тести оцінки фізичної підготовленості різних групи населення. Визначення «кількості здоров'я» по Н.М.Амосову. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я по Г.Л. Апанасенко. Тест «Гармонія» - як показник поточного контролю фізичної підготовленості чоловіків. Визначення рівня аеробної витривалості (по К.Куперу).
III ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ		
6/28	Тема 1. Методики оздоровчої ходьби і бігу.	<u>Знати:</u> Методика А.Л.Лідьярда. Методика бігу по Г.Пірі. Програма бігу К.Купера. Програма бігу по Є.Мільнеру. Програма бігу А.Астранда і К.Родала. Програма бігу Р.Гіббса. Програма бігу А.Волленберга. Програма бігу В.Баурмана і В.Гарріса. Програма бігу С.Розенцвейга. Програма бігу Р.Е.Мотиланської і Л.А.Єрусалімського. Програма бігу Ю.Н.Фурмана. Програма бігу Ф.П.Суслова. Програма бігу Л.Я.Дорфмана. Програма бігу А.І.Полуніна.
IV ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ		
0/40	Тема 1. Навчальна практика	<u>Вміти:</u> проводити підготовчу, основну та заключну частини занять з використанням оздоровчої ходьби та бігу. Підібрати та застосувати на практиці програму оздоровчих занять бігом і ходьбою.

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК.	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у сфері фізичної культури і спорту та практичні проблеми, пов'язані з фізичною реабілітацією або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, фізичною реабілітацією та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
ЗК 1.	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 12.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
СК 2.	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК 3.	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК 6.	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
СК 10.	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК 12.	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК 13.	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
ПРН 7.	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 13.	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 19.	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
ПРН 20.	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

Літературні джерела

1. Баранов В.М. Заняття в групах здоров'я. – К. : Здоров'я, 1983. – 120 с.
2. Бег для всех: Сборник / Сост. А.К. Шедченко. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
3. Гайс И.А. Оздоровительная ходьба. – Москва: «Советский спорт», 1990. – 48 с.
4. Гридасова Е. Я. Использование физических упражнений с целью оздоровления. Методические материалы. — М.: ФиС, 2010.
5. Гилмор Г. Бег ради жизни / Г. Гилмор. – М.: — КСП II, 1995. -С. 3-116.
6. Донской Д. Д. Методические рекомендации по технике оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. — М.: ФиС, 1983.
7. Душанин С.А., Пирогова О.Я., Иващенко Л.Я., Оздоровчий біг. – К. : Здоров'я, 1982. – 128 с.
8. Душанин С. А., Иващенко Л. Я., Пирогова Е. А. Тренировочные программы для здоровья. — Киев: Здоров'я, 1985.
9. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом». - Киев: «Здоров'я», 2007.
10. Иващенко Л.Я., Страпко Н.І. Самостійні заняття фізичними вправами. - Київ: «Здоров'я», 1988 р. – 160 с.
11. Козырева О. В. Оздоровительная физическая культура в пожилом возрасте. Методическая разработка. — М.: «ФиС», 2010.
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: «ФиС», 1987. –190 с.
13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.

14. Лаптев А.П. Бег и здоровье // Знание, сер. Физкультура и спорт». – М. : № 8, 1984. – 64 с.
15. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания вузов / под. общ. Ред. М.П.Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Мн. : вицкая школа. – 312 с.

16. Ракитина Р.Н., Бованенко В.В., Буткевич Г.А., Воскресенский Б.М. Физическая тренировка в группах здоровья. – К. : Здоровья, 1989. – 96 с.
17. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега. – К. : Здоровье, 1994. – 208 с.
18. Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – МН.: Польша, 1985. – 111 с.
19. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.:Физкультура и спорт, 1987. – 190 с.
20. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом [Пер. с англ.] / А. Лидьярд, Г. Гилмор. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255.
21. Мищенко В.С. Некоторые показатели гемодинамики и системы крови для оценки эффективности занятий оздоровительным бегом / В.С. Мищенко, Е.И.
22. Никитушкина Н.Н. Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения. Методическое пособие. – Москва, Департамент физической культуры и спорта, 2010. – 164 с.
23. О беге – почти все // Сост. Коробов А.М. – М.: Физкультура и здоровье, 1986. – 64 с.
24. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спорт Академия пресс, 2001. – 172 с.
25. Суслов Ф. Сам себе тренер / Оздоровительный бег. Как избежать болезней / Ф. Суслов. – М.: -КСП, 1995. - С. 223-229.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Система оцінювання та розподіл балів

I заліковий кредит

Поточний контроль					ІНДЗ	Підсумковий контроль
ЗМ ₁	ЗМ ₂	ЗМ ₃	ЗМ ₄	ЗМ ₅		
Т ₁	Т ₂	Т ₃	Т ₄	Т ₅	10	20
14	14	14	14	14		

II заліковий кредит

Поточний контроль				ІНДЗ	Підсумковий контроль
ЗМ ₁	ЗМ ₂	ЗМ ₃	ЗМ ₄		
Т ₁	Т ₂	Т ₃	Т ₄	10	20
15	15	15	15		

III заліковий кредит

Поточний контроль	ІНДЗ	Підсумковий контроль
ЗМ ₁	20	20
Т ₁		
60		

IV заліковий кредит

Поточний контроль	ІНДЗ	Екзамен
ЗМ ₁	20	20
Т ₁		
60		

До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст практичних робіт
- 3) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 4) Електронне навчання в системі MODLE