Силабус курсу

ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА І БІГ

Освітній ступінь – бакалавр
Галузь знань: Освіта/Педагогіка Спеціальність: 016 – Спеціальна освіта Освітньо-професійна програма Спеціальна освіта «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	*Теми*	*Результати навчання*
	I 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	***Знати*:** 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.	***Знати*:** 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.	***Знати*:** 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.	***Знати*:** 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	***Знати*:** 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.	***Знати*:** 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.	***Знати*:** 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. Бауермана і В.Гарріса. Програма бігу С.Розенцвейга. Програма бігу Р.Е.Мотилянської і Л.А.Єрусалімського. Програма бігу Ю.Н.Фурмана. Програма бігу Ф.П.Суслова. Програма бігу Л.Я.Дорфмана. Програма бігу А.І.Полуніна.
IVЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ		
0/40	Тема 1. Навчальна практика	***Вміти*:** проводити підготовчу, основнута заключну частин занять з використанням оздоровчої ходьби та бігу. Підібрати та застосувати на практиці програму оздоровчих занять бігом і ходьбою.

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОПП	Програмні компетентності
ЗК 03.	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 04.	Здатність працювати в команді.
ЗК 05.	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
ЗК 08.	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 11.	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
СК 15.	Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.
СК 16.	Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.
СК 17.	Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.
СК 18.	Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
СК 19.	Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напряму, здійснювати профілактику травматизму.
СК 20.	Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.
ПРН 8.	Знання класифікації, клініко-фізіологічної дії фізичних вправ на організм людини; пояснює значення основних понять та визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини.
ПРН 9.	Прогнозування змін функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; опис біохімічних механізмів енергетичного та пластичного м'язового скорочення.
ПРН 15.	Знання про основні засоби, форми та методи, рухові режими, періоди та етапи фізичної реабілітації.
ПРН 18.	Знання технології оцінювання рівня рухової активності людини.
ПРН 24.	Оцінювати і проводити моніторинг рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров’я.
ПРН 25.	Володіння методикою надання долікарської допомоги під час раптових серцево-судинних захворювань, під час травм опорно-рухового апарату, під час кровотечі тощо.
ПРН 26.	Уміння підбирати, демонструвати виконання фізичних вправ, проводити процедуру лікувальної фізкультури, вивчати та оцінювати її вплив.
ПРН 27.	Знання організаційно-правових форм суб’єктів фізичної реабілітації та фізичної культури.
ПРН 28.	Знання передового зарубіжного досвіду з функціонування організацій з фізичної реабілітації.
ПРН 29.	Уміння використовувати алгоритм дій щодо створення організацій реабілітаційної та оздоровчої спрямованості різних форм власності.

Літературні джерела

1. Баранов В.М. Занятия в групах здоровья. – К. : Здоровье, 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 ǁ, 1995. -С. 3-116.
6. Донской Д. Д. Методические рекомендации по технике оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. — М.: ФиС, 1983.
7. Душанін С.А., Пирогова О.Я., Іващенко 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: Здоровье, 1985.
9. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом». - Киев: «Здоровье», 2007.
10. Іващенко 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 посо-бие для институтов физической культуры и факультетов фызического воспитания вузов / под. общ. Ред. М.П.Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Мн. : вищая школа. – 312 с.

16. Ракитина Р.Н., Бованенко В.В., Буткевич Г.А., Воскресенский Б.М. Физическая тренировка в групах 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.: Полымя, 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 відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Система оцінювання та розподіл балів

І заліковий кредит

Поточний контроль					ІНДЗ	Підсумковий контроль
$ЗМ_1$	$ЗМ_2$	$ЗМ_3$	$ЗМ_4$	$ЗМ_5$		
$Т_1$	$Т_2$	$Т_3$	$Т_4$	$Т_5$		
14	14	14	14	14	10	20

ІІ заліковий кредит

Поточний контроль				ІНДЗ	Підсумковий контроль
$ЗМ_1$	$ЗМ_2$	$ЗМ_3$	$ЗМ_4$		
$Т_1$	$Т_2$	$Т_3$	$Т_4$		
15	15	15	15	10	20

ІІІ заліковий кредит

Поточний контроль	ІНДЗ	Підсумковий контроль
$ЗМ_1$		
$Т_1$		
60	20	20

ІV заліковий кредит

Поточний контроль	ІНДЗ	Екзамен
$ЗМ_1$		
$Т_1$		
60	20	20

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