

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту****“ЗАТВЕРДЖУЮ”**Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

« 2 » _____ 2017 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ****ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА, БІГ**

напрямок підготовки: 6.010201 - Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

2017 - 2018 р.

Робоча програма «Оздоровча ходьба, біг» для студентів галузі знань 0102
Фізичне виховання за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт, 2017 року – 13 с.

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і
педагогіки спорту

Протокол №2 від «29» вересня 2017 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

 Л.В. Ясько

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи

 О.С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2017 рік

© Гацко О.В., 2017 рік

ЗМІСТ

	Стр.
1. Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	6
2. Опис предмета навчальної дисципліни	6
3. Тематичний план навчальної дисципліни	7
4. Програма	7
<i>змістовий модуль I</i>	7
5. Навчально-методична карта дисципліни «Оздоровча ходьба, біг»	8
6. Теми практичних занять	9
7. Самостійна робота	9
8. Методи навчання	9
9. Розподіл балів, які отримують студенти	10
10. Методичне забезпечення	12
11. Питання на залік	12
12. Рекомендована література	13

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Оздоровча ходьба, біг» є нормативним документом Київський університет імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою фізичного виховання і педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для спеціальності «Фізичне виховання» заочної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Оздоровча ходьба, біг», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровча ходьба, біг» є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в навчальних закладах середньої освіти, інструктора-методиста спортивних та фізкультурно - оздоровчих закладів.

Вивчення дисципліни «Оздоровча ходьба, біг» формує у студентів наступні **компетенції**:

1. Здатність до розуміння специфічних цінностей та важливості фізичної культури та спорту у житті людини.
2. Володіння засобами та методикою викладання оздоровчої ходьби та бігу.
3. Володіння основними методами організації самостійних занять оздоровчою ходьбою, бігом.
4. Здатність застосовувати знання про техніку та методику оздоровчої ходьби і бігу з людьми різного віку та стану здоров'я в професійній діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Оздоровча ходьба, біг» є:

1. Вивчити зі студентами основи техніки оздоровчої ходьби та методику викладання на основі теоретичних знань.
2. Опанувати методику проведення практичних занять з навчання техніки та методики викладання оздоровчої ходьби.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- 1) техніку видів оздоровчої ходьби;
- 2) методику навчання легкоатлетичній вправі (ходьба);
- 3) зміст та принципи оздоровчого тренування;
- 4) методику оздоровчого тренування в ходьбі;
- 5) вплив оздоровчої ходьби на стан здоров'я людини.

Вміти:

- 1) самостійно показати і навчити виконувати техніку оздоровчої ходьби;
- 2) виконувати самоконтроль під час занять оздоровчою ходьбою;
- 3) проводити оздоровчі заняття з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп;
- 4) застосовувати набуті знання на практиці.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

II. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: «Оздоровча ходьба, біг»

Курс: 4	Напрям, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 2 кредити Змістовий модуль 1 Загальний обсяг дисципліни (години): 72 години. Тижневих годин: 1 семестр - 2 год.	Галузь знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини Напрям підготовки: 6.010201 - Фізичне виховання Освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр"	Нормативна Рік підготовки: 4 Семестр: 7 Контактні заняття: 8 годин, з них: Лекції: 2 години Практичні заняття: 6 годин Самостійна робота: 64 години Вид контролю: залік

III. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	заочна форма				
	усього	у тому числі			
		л	п	м.к	с.р.
1	2	3	4	5	6
Модуль 1					
Змістовий модуль 1. Оздоровча ходьба					
Тема 1. Техніка оздоровчої ходьби.	23	1	2	-	20
Тема 2. Методика навчання оздоровчої ходьби.	23	1	2	-	20
Тема 3. Тести з ходьби для визначення рівня фізичного стану	26		2	-	24
Разом за змістовим модулем 1	72	2	6	-	64

IV. ПРОГРАМА

Курс 4 / 7 семестр

Змістовий модуль 1. Оздоровча ходьба

Тема 1. Техніка оздоровчої ходьби. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування оздоровчої ходьби.

Тема 2. Методика навчання оздоровчої ходьби. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для оздоровчої ходьби.

Тема 3. Використання тестів з ходьби для визначення рівня фізичного стану (тест К.Купера – визначення рівня фізичного стану, тест з ходьби на 2 км – визначення фізичної підготовленості, тест за методикою М.М.Амосова – визначення рівня тренуваності).

V. НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Разом: 72 год. Лекційні заняття - 2 год. практичні заняття – 6 год. 4 курс / 7 семестр

Самостійна робота 64 год., залік

Тиждень	1	2	3	4
Модулі	Змістовий модуль 1			
Назва модуля	Оздоровча ходьба			
К-сть балів за модуль	64			
Лекції	1 бал			
Теми лекцій	Техніка і методика навчання оздоровчої ходьби (2год)			
Практичні		1	2	3
К-сть балів		1	1	1
Теми практичних занять		Ознайомлення та оволодіння технікою оздоровчої ходьби (2год)	Методика навчання оздоровчої ходьби (2год)	Використання тестів з ходьби для визначення рівня фізичного стану (2год)
Робота на практичному занятті		10	10	10
Самостійна робота		10	10	10
Підсумковий контроль	Залік			

VI. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Курс 4

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Ознайомлення з технікою оздоровчої ходьби. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби. Оволодіння елементами техніки оздоровчої ходьби. Особливості техніки оздоровчої ходьби. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування оздоровчої ходьби.	2
2	Методика навчання оздоровчої ходьби. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для оздоровчої ходьби.	2
4	Використання тестів з ходьби для визначення рівня фізичного стану	2
	Разом	6

VII. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 7.1

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1 ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА		
Тема1.Техніка оздоровчої ходьби. (20 год.)	Поточний, практичне заняття	10
Тема2. Методика навчання оздоровчої ходьби (20 год.)	Поточний, практичне заняття	10
Тема 3. Використання тестів з ходьби для визначення рівня фізичного стану (24 год.)	Поточний, практичне заняття	10
Разом: 64 годин		30 балів

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні:* лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із

застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

IX. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Навчальні досягнення бакалаврів із дисципліни «Оздоровча ходьба, біг» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. III), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську (ECTS) шкалу подано у таблиці 9.4 та розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю у таб.9.3.

У процесі оцінювання навчальних досягнень бакалаврів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

➤ **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат.

➤ **Комп'ютерного контролю:** тестові програми.

➤ **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

Таблиця 9.3

4 курс, 7 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	1	1
2.	Відвідування практичних занять	1	3	3
3.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	10	3	30
4.	Робота на практичному занятті	10	3	30
Максимальна кількість балів 64				

Розрахунок: $64:100=0,64$

Таблиця 9.4

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання

F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни
----------	-----------------------	--

X. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ тестові і контрольні завдання для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих тестових завдань для підсумкового контролю).

XI. ПИТАННЯ НА ЗАЛІК

1. Характеристика оздоровчої ходьби.
2. Визначення поняття гіподинамія.
3. Послідовність навчання техніки оздоровчої ходьби.
4. Техніка оздоровчої ходьби (робота ніг, рук, постава, дихання).
5. Позитивні ефекти оздоровчої ходьби.
6. Негативний вплив гіпокінезії на стан здоров'я.
7. Вплив оздоровчої ходьби на функцію серцево – судинної системи.
8. Класифікація легкоатлетичної вправи ходьба.
9. Ходьба - основна природно - прикладна фізична вправа.
10. Види ходьби та їх характеристика.
11. Назвіть класифікацію ходьби в залежності від темпу та швидкості.
12. Різновиди ходьби.
13. Основні компоненти (циклічних вправ) оздоровчого тренування, що визначають його ефективність.
14. Мета оздоровчого тренування із застосуванням ходьби.
15. Дозування фізичних навантажень при застосуванні ходьби з оздоровчою метою.
16. Вплив фізичної активності на стан здоров'я людини.
17. Визначення поняття оптимальне навантаження.

18. Від чого залежить інтенсивність навантаження?
19. Різновиди показників абсолютних величин ЧСС та їх характеристика.
20. Вплив фізичних вправ на фізіологічні процеси в організмі.
21. Характеристика перемінного методу тренування.
22. Визначення поняття межеве навантаження.
23. Методи тренування в оздоровчій ходьбі.
24. Вплив оздоровчої ходьби на стан людини.
25. Охарактеризуйте основний метод оздоровчого тренування.
26. Тести визначення фізичного стану, тренуваності та фізичної підготовленості у ходьбі.
27. Самоконтроль.
28. Самостійні форми організації занять.
29. Оздоровчі тренувальні програми з ходьби.
30. Особливості техніки спортивної ходьби.
31. Рухова активність та її значення для здоров'я людини.
32. Характеристика засобів оздоровчої спрямованості.

ХІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
2. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. – К., 2008. – 504 с.
4. Шиян Б.М. Терія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с, 248 с.

Допоміжна

1. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: здоровье, 1985