

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

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, спорт і здоров'я людини, напрям підготовки 6.010201 Фізичне виховання, 2017 року – 14 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	14

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 оздоровчого бігу та методики їх викладання на основі теоретичних знань.
2. Опанувати методику проведення практичних занять з навчання техніки та методики викладання оздоровчого бігу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- 1) техніку видів оздоровчого бігу;
- 2) методику навчання легкоатлетичній вправі (біг);
- 3) зміст та принципи оздоровчого тренування;
- 4) методику оздоровчого тренування з бігу;
- 5) вплив оздоровчого бігу на стан здоров'я людини.

Вміти:

- 1) самостійно показати і навчити виконувати техніку оздоровчого бігу;
- 2) виконувати самоконтроль під час занять оздоровчим бігом;
- 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: 5	Напрям, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 2 кредити Змістові модулі 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: 5 Семестр: 9 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				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
		л	п	м.к	с.р.
1	2	3	4	5	6
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
Разом за змістовим модулем 2	72	2	6	-	64

IV. ПРОГРАМА

Курс V / 9 семестр

Змістовий модуль 2. Оздоровчий біг

Тема 1. Техніка оздоровчому бігу. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування оздоровчого бігу.

Тема 2. Методика навчання оздоровчого бігу. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для оздоровчого бігу.

Тема 3. Оздоровче тренування з бігу. Програми занять оздоровчим бігом.

V. НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Разом: 72 год. Лекційні заняття - 2 год. практичні заняття – 6 год. 5 курс / 9 семестр

Самостійна робота 64 год., залік

Тиждень	1	2	3	4
Модулі	Змістовний модуль 1			
Назва модуля	Оздоровча ходьба			
К-сть балів за модуль	64			
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		10	10	10
Підсумковий контроль	Залік			

VI. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Курс V

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Ознайомлення з технікою оздоровчого бігу. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби.	2
	Оволодіння елементами техніки оздоровчої ходьби. Особливості техніки оздоровчої ходьби. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування оздоровчого бігу.	
2	Методика навчання оздоровчому бігу	2
3	Оздоровче тренування з бігу. Програми занять.	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 ОЗДОРОВЧИЙ БІГ		
Тема 1. Техніка оздоровчого бігу (20 год.)	Поточний, практичне заняття	10
Тема 2. Методика навчання оздоровчому бігу (20 год.)	Поточний, практичне заняття	10
Тема 3. Оздоровче тренування з бігу. Програми занять (24 год.)	Поточний, практичне заняття	10
Разом: 80 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

V курс, IX 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 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.

XII. 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.
1. Федоров Н.С., Федоров А.С. Оздоровительный и лечебный бег трусцой. – Симферополь: Сонат, 1997. – 208 с.

Допоміжна

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