

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою
викладання


_____ Л. Д. Гурман
підпис

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА ТА БІГ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

для підготовки фахівців	першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійними програмами	«Фізична реабілітація»
спеціальностей	227 Фізична терапія, ерготерапія
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
мова викладання	українська

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: Л. Д. Гурман, канд. педагогічних наук, професор,
А. Б. Ладиняк, викладач кафедри легкої атлетики з
методикою викладання

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

27 серпня 2021 року, протокол № 7

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Е. О. Жигульова

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту - професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості інструктора-методиста спортивних та фізкультурно-оздоровчих закладів.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Рік навчання	4
Семестр вивчення	8
Кількість кредитів ЄКТС	4
Загальний обсяг годин	120
Кількість годин навчальних занять	40
Лекційні заняття	10
Практичні заняття	30
Семінарські заняття	-
Лабораторні заняття	-
Самостійна та індивідуальна робота	80
Форма підсумкового контролю	залік

3. Статус дисципліни: вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: фізіологія спорту, психологія фізичного виховання, біохімія спорту, біомеханіка фізичних вправ, педагогіка, психологія, практичні спортивні дисципліни.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Оздоровча ходьба та біг у фізичній терапії» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Загальні компетентності:

Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії

Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта..

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Оздоровча ходьба та біг у фізичній терапії» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання**:

Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії..

Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Оздоровча ходьба та біг у фізичній терапії» здобувачі вищої освіти повинні знати:

1. Техніку видів оздоровчої ходьби та бігу;
2. Методику навчання легкоатлетичним вправам (ходьба, біг);
3. Зміст та принципи оздоровчого тренування;
4. Вплив оздоровчої ходьби та бігу на стан здоров'я людини.

вміти:

1. Самостійно показати і навчити виконувати техніку оздоровчої ходьби та бігу;
2. Виконувати самоконтроль під час занять оздоровчою ходьбою та бігом;
3. Проводити оздоровчі заняття з урахуванням специфіки різних вікових та статевих груп;
4. Застосовувати набуті знання на практиці.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання поточного контролю, модульної контрольної роботи, пакет комплексної контрольної роботи, екзамен.

8. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи техніки та методики навчання оздоровчої ходьби та бігу						
Лекційне заняття 1. Вступ до дисципліни «Оздоровча ходьба та біг у фізичній терапії»	2	2				
Лекційне заняття 2. Техніка легкоатлетичної ходьби та бігу у фізичній терапії	4	2			2	
Лекційне заняття 3. Організація занять оздоровчою ходьбою у фізичній терапії	4	2			2	
Лекційне заняття 4. Організація занять оздоровчим бігом у фізичній терапії	4	2			2	
Лекційне заняття 5. Загальні принципи планування навантаження при заняттях оздоровчою ходьбою та оздоровчим бігом	4	2			2	
Практичне заняття 1. Історія розвитку ходьби та бігу як оздоровчих практик. Вплив оздоровчих занять на стан здоров'я людини	8		2		6	
Практичне заняття 2. Тести з ходьби для визначення рівня фізичного стану	8		2		6	
Практичне заняття 3. Техніка оздоровчої ходьби та її різновиди.	8		2		6	
Практичне заняття 4-5. Організація занять оздоровчою ходьбою у фізичній терапії	10		4		6	
Практичне заняття 5. Техніка оздоровчого бігу та її різновиди	8		2		6	
Практичне заняття 7-8. Організація занять оздоровчим бігом у фізичній терапії	10		4		6	
Практичне заняття 9-10. Організація занять оздоровчою ходьбою та бігом	10		4		6	
Практичне заняття 11. Системи оздоровчої ходьби для людей різного віку та статті	8		2		6	
Практичне заняття 12. Форми занять оздоровчою ходьбою та бігом	8		2		6	
Практичне заняття 13. Багаторічна програма занять оздоровчою ходьбою	8		2		6	
Практичне заняття 14. Методика проведення занять оздоровчим бігом	8		2		6	
Практичне заняття 15. Дихання та питний режим під час оздоровчих занять	8		2		6	
Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	0	0	80
Разом годин	120	10	30			80

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Денна форма навчання		
Поточний і модульний контроль (60 балів)		Сума балів
Поточний контроль	Модульна контрольна робота	100
60 балів	40	

Поточний контроль (60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні роботи (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит.

Модульна контрольна робота (40 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Оздоровча ходьба та біг у фізичній терапії»

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка ([Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді

- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;

- волонтерська діяльність;

- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

Самостійна робота

Передбачає виконання наступного:

– самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;

– вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;

- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки:
- підготовка рефератів;
- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях та під час відповідей МКР.

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти аналізують та вивчають:

- теоретичний матеріал щодо обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти;
- критерії, за якими визначається індивідуалізація в процесі фізичного виховання;
- системи ФВ, що існували в різні історичні періоди;
- особливості викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році;
- схеми класифікації засобів фізичного виховання;
- критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні;
- типову освітню програму з фізичної культури Савченко О
- типову освітню програму Цимбалару А. «На крилах успіху» з фізичної культури;
- зміст програм занять спеціально медичних груп;
- функціональні проби для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти на заняттях з фізичної культури.
- зміст Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року;
- зміст Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя.

Здобувачі вищої освіти опрацьовують та надають у вигляді реферату такі документальні джерела:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.
- Закони України «Про освіту». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.
- «Про повну загальну середню освіту». В рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу.
- «Постанови у сфері фізичної культури і спорту». Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв'язання проблеми.

Для активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти в контексті інформальної освіти запропоновано проходження навчальних курсів з циклу Нова фізична культура на платформі Prometheus
Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, <https://prometheus.org.ua>
Coursera — технологічна компанія, що працює в галузі освіти (<https://coursera.org>)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання освітнього компоненту «Оздоровча ходьба та біг у фізичній терапії» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання тестових завдань для поточного контролю;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

Вивчення курсу потребує використання такого обладнання:

12. Рекомендована література

Основна

1. Гилмор Г. Бег ради жизни / Г Гилмор. - М.: “ КСП ”, 1995. - С. 3-116.
2. Демб А.Г. Спортивная кардиология: Руководство для врачей / А.Г Демб, Э.В. Земцевекий. - Л.: Медицина, 1999. - 460 с.
3. Донской Д. Д. Методические рекомендации по технике оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. / Д. Д. Донской. - М.: ФиС, 1983. - 102 с.
4. Захаров В. Доза омоложения. Оздоровительный бег. Как избежать болезней / В. Захаров. - М.: “КСП”, 2005. - С. 216-222.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 190 с.
6. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом [Пер. с англ.] / А. Лидьярд, Г. Гилмор. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 255.
7. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. - Львів, 1993. - 132 с.
8. Присяжнюк С. І. Навчальний посібник. / С. І. Присяжнюк. - К.: Центр учбової літератури, 2008. - 504 с.
9. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. - М.: Спорт Академия пресс, 2001. - 172 с.
10. Суслов Ф. Сам себе тренер / Оздоровительный бег. Как избежать болезней / Ф. Суслов. - М.: “КСП”, 1995. - С. 223-229.
11. Сысоев Ю.В. Мотивы занятий оздоровительным бегом / Ю.В. Сысоев //Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 5. - С. 44.
12. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т.1. - 391 с.
13. Яременко О. О. Фізична культура як неодмінна складова

формування здорового способу життя молоді. / О. О. Яременко, О. Д. Дубогай. - К.: Укр. ін-т соціальних досліджень, 2005. - 124 с.

Допоміжна

1. Абсалямів Т.М. Спорт вищих досягнень як один із способів вивчення меж людського організму / Олімпійське рухання і соціальні процеси / Т.М. Абсалямів. - Краснодар, 1996. - С. 32 - 33.
2. Алабін В.Г. Совершенствование системы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Автореф. дис.... докт. пед. наук / Л.Г. Анокина. - Харьков, 1993. - 24 с.
3. Анокина Л.Г. Особенности занятия с женщинами // Лёгкая атлетика / Под ред. Лутковского Е.М., Филиппова А.А. - М.: ФиС, 1997. - С. 112-120.
4. Антропова М.В. Физическое развитие подростков и их работоспособность // Физиология подростка / Под ред. ДА. Фарбер. - М., 1988. - С. 155 - 183.
5. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. - Киев.: Здоровья, 1995. - 80 с.
6. Белина О.Н. Особенности врачебных наблюдений за женщинами-спортсменками. - В кн.: Спортивная медицина / О.Н. Белина. - М.: ФиС, 2000. - С. 238 - 246.
7. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики / А.Ф. Бойко. - М.: ФиС, 1996. - 129 с.
8. Бершадский В.Г. Некоторые особенности нарушений менструальной функции у юных спортсменок / Проблемы совершенствования спортивной подготовки женщин / В.Г. Бершадский. - К., 1997. - С. 57- 61.
9. Борилкевич В.Е. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности: Автореф. дис.... докт. биол. Наук / В.Е. Борилкевич. - Л., 2009. - 47 с.
10. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации к тренировке / А.А. Виру. - Л. Наука, 2001. - 155 с.
11. Воеводина Т.М. Определение физической работоспособности / Физиология человека / Воеводина Т.М., Кортвин А.Н. Купряшин Ю.Н. - М.: Медицина, 2005. - С. 684 - 691.
12. Волков Н.И. Использование физиологических критериев для Оптимизации тренировочного процесса / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. -2005. - №5. - С. 12 - 15.
13. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик. - М.: ФиС. 2008. - 192 с.
14. Додонова Л.П. Морфофункциональные особенности организма и развитие двигательных качеств у детей в пре- и пубертатном онтогенезе / Л.П. Додонова // Теория и практика физической культуры. - №7 - 1994. - С. 29 - 31.
15. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. - М.: ФиС, 2000. - 200 с.
16. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин. - М.: ФиС, 2005. - 243 с.

17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, – 1997. – 583 с.
18. Сиренько В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / В.А. Сиренько. – Киев.: Здоровье, 2000. – 144 с.
19. Суслов Ф.П. С чего начинается бег / Ф.П. Суслов. – М., 2004 – 168 с.
20. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции / Суслов Ф.П., Попов Ю.А., Кулаков В.Н. – М.: ФиС, 2002. – 176 с.
21. Суслов Ф.Н., Кулаков В.Н., Коралёв Г.М. Систематизация нагрузок бегунов и скороходов / Суслов Ф.Н., Кулаков В.Н., Коралёв Г.М. // Лёгкая атлетика. – 2006. – №12. – С. 5 – 7.
22. Фарфель В.С., Коц Я.М. Физиология человека / В.С. Фарфель, Я.М. Коц – М: ФиС, 2000. – 343 с.
23. Фёдоров Л.П. Теоретико-методические основы женского спорта (на примере циклических видов спорта): Дис. ... докт. пед. наук в форме научного доклада / Л.П.Фёдоров. – СПб., 1995. – 57 с.
24. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: ФиС, 1997. – 128 с.
25. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, И.А. Фомин. – М.: ФиС, 2000. – 198 с.
26. Хохлов И.Н. Параметры тренировочных упражнений при индивидуальной регламентации скоростей в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости / И.Н. Хохлов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №11. – С. 16 – 18.

13. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Оздоровча ходьба та біг у фізичній терапії».