

Державний вищий навчальний заклад  
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор

20 2 1 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Освітня програма Фізична культура і спорт  
другого (магістерського) рівня  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Івано-Франківськ – 2021 рік

**Робоча програма навчальної дисципліни  
ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ  
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Розробники:

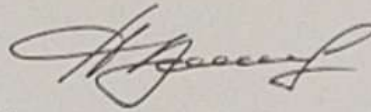
**П'ятничук Д.В.**, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

**П'ятничук Г.О.**, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні  
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол від "30" серпня 2021 р. № 1

Завідувач кафедри



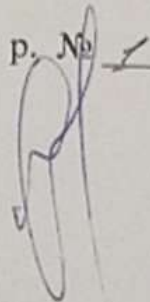
А.В. Синиця

"30" \_\_\_\_\_ 2021 р.

Схвалено науково - методичною радою  
факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від "06" \_\_\_\_\_ 2021 р. № 1

Голова



Е.Й.Лапковський

"06" \_\_\_\_\_ 2021р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів <b>6</b>	Галузь знань 01 освіта/педагогіка (шифр і назва)	Цикл професійної та практичної підготовки Нормативна	
	Напрямок підготовки 014 Середня освіта (Фізична культура)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів –		1	1
Індивідуальне науково-дослідне завдання		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - <b>180</b>		2	2
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2 самостійної роботи студента – 4 1 с. –30/60, 2 семестр – 30/60.	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>магістр</b>	2с.-20год.	2с.-6 год.
		<b>Практичні,</b>	
		2с.-40 год.	2с.-8 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		2с.-120 год.	2с.-166 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b> год.	
		Вид контролю: 2 сем.-екзамен	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 62 % до 38 %;

для заочної форми навчання – 24 % до 76 %.

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою дисципліни «Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення» - є забезпечити необхідну теоретичну і практичну підготовку студентів до проведення оздоровчої роботи з різними віковими групами населення - навчити майбутнього спеціаліста використовувати заняття легкою атлетикою для оздоровлення населення різних вікових груп та рівня фізичного стану; - сформуванню у студентів чітку уяву про організацію та методику проведення профілактично-оздоровчих, рекреаційно-оздоровчих занять та кондиційного тренування з різними віковими групами та їх рівнем фізичного стану

**Завдання вивчення** дисципліни є формування комплексних знань, та вмінь, навичок в галузі легкої атлетики; засвоєння професійних умінь педагога фізичної культури в процесі вивчення легкоатлетичних вправ.

**Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти повинні володіти такими компетентностями:**

### **Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

### **Загальні компетентності:**

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо

ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК-5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК-8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

### **Програмні результати навчання:**

11. Застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний понятійний апарат, наукові концепції теорії та технології.

12. Знання методів діагностики моніторингу стану здоров'я спортсменів і осіб, що займаються фізичною культурою.

### **3.Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1**

#### **Змістовий модуль 1. Вступ до легкої атлетики.**

##### **Тема 1.** Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.

Загальна характеристика 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.

##### **Тема 2.** Засоби та методи занять у легкій атлетиці.

Визначення основ техніки спортивної вправи. Показники якості техніки спортивних вправ; ефективність, економність і простота рухів легкоатлета. Значення техніки для підвищення спортивного результату.

##### **Тема 3.** Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.

Соціально-біологічні основи фізичної культури. Основні поняття. Профілактика захворювань засобами фізичної культури. Організм людини як біосистема. Кровоносна система. Нервова система. Ендокринна система. Функції дихання.

##### **Тема 4.** Особливості розвитку людини.

Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості дітей шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості періоду дорослості. Особливості фізичного розвитку в літньому віці.

**Тема5.** Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.

Вікова періодизація. Особливості анатомо-фізіологічного розвитку школярів. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів. Організація та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Програма «Дитяча атлетика IAAF». Використання легкоатлетичних засобів з особами зрілого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з людьми похилого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками.

**Тема 6.** Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.

Відомі системи оздоровчої ходьби . Відомі системи оздоровчого бігу. Оздоровча ходьба і біг з дошкільнятами і школярами. Оздоровча ходьба і біг з жінками і чоловіками середнього віку. Оздоровча ходьба і біг зі студентами і учнями робочих спеціальностей. Оздоровча ходьба і біг для осіб з різними нозологіями. Оздоровча ходьба для осіб старшого і похилого віку. Спортивно-оздоровчий біг. Методики самоконтролю. Тестування в підготовці бігунів.

**Тема 7.** Методики оздоровчої ходьби і бігу.

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.

**Тема 8.** Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.

Особливості планування бігових навантажень. Характеристика тренувальних навантажень бігунів-аматорів. Засоби та методи тренування бігунів-аматорів. Методики оздоровчої ходьби.

Методики оздоровчого бігу.

**Тема 9.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.

Тренування з високою інтенсивністю з використанням вправ циклічного характеру. Безпека при заняттях бігунів-аматорів. Контроль в тренуванні бігунів-аматорів. Матеріально-технічне забезпечення занять бігунів аматорів.

**Тема 10.** Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.

Основи лікарського контролю в оздоровчому тренуванні.

Самоконтроль – як суб'єктивний та об'єктивний показники фізичного та психічного стану тих, що займаються.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п			с.р.		л	п			с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Модуль 1.</b>													
<b>Змістовий модуль 1.1. Вступ до легкої атлетики.</b>													
<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	18	2	4			12	18	2				16	
<b>Тема 2.</b> Засоби та методи занять у легкій атлетиці.	18	2	4			12	18		2			16	
<b>Тема 3.</b> Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	18	2	4			12	18	2				16	
<b>Тема 4.</b> Особливості розвитку людини.	18	2	4			12	18		2			16	
<b>Тема 5.</b> Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	18	2	4			12	18	2				16	
<b>Тема 6.</b> Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.	18	2	4			12	18		2			16	
<b>Тема 7.</b> Методики оздоровчої ходьби і бігу.	18	2	4			12	18		2			16	
<b>Тема 8.</b> Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.	18	2	4			12	18					18	
<b>Тема 9.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.	18	2	4			12	18					18	

<b>Тема 10. Лікарський контроль і самоконтроль оздоровчому тренуванні.</b>	18	2	4			12	18					18
<b>Всього за модулем</b>	<b>180</b>	<b>20</b>	<b>40</b>			<b>120</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>8</b>			<b>166</b>
<b>Всього</b>	<b>180</b>	<b>20</b>	<b>40</b>			<b>120</b>	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>8</b>			<b>166</b>



## 5. Теми практичних занять

### Денна форма навчання

№/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>1 семестр</i></b>		<b>40</b>
1-2	<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	<b>4</b>
3-4	<b>Тема 2.</b> Засоби та методи занять у легкій атлетиці.	<b>4</b>
5-6	<b>Тема 3.</b> Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	<b>4</b>
7-8	Тема 4. Особливості розвитку людини.	<b>4</b>
9-10	<b>Тема 5.</b> Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	<b>4</b>
11-12	<b>Тема 6.</b> Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.	<b>4</b>
13-14	<b>Тема 7.</b> Методики оздоровчої ходьби і бігу.	<b>4</b>
15-16	<b>Тема 8.</b> Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.	<b>4</b>
17-18	<b>Тема 9.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.	<b>4</b>
19-20	<b>Тема 10.</b> Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.	<b>4</b>
<b>Всього</b>		<b>40</b>

### Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	
2	<b>Тема 2.</b> Засоби та методи занять у легкій атлетиці.	<b>2</b>
3	<b>Тема 3.</b> Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	
4	Тема 4. Особливості розвитку людини.	<b>2</b>
5	<b>Тема 5.</b> Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	
6	<b>Тема 6.</b> Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.	<b>2</b>
7	<b>Тема 7.</b> Методики оздоровчої ходьби і бігу.	<b>2</b>
8	<b>Тема 8.</b> Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.	
9	<b>Тема 9.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.	
10	<b>Тема 10.</b> Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.	
<b>Всього</b>		<b>8</b>

## 6. Самостійна робота

### Денна форма навчання

	Назва теми	Кількість годин
	<b>1 семестр</b>	
	<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	12
	<b>Тема 2.</b> Засоби та методи занять у легкій атлетиці.	12
	<b>Тема 3.</b> Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	12
	Тема 4. Особливості розвитку людини.	12
	<b>Тема 5.</b> Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	12
	<b>Тема 6.</b> Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.	12
	<b>Тема 7.</b> Методики оздоровчої ходьби і бігу.	12
	<b>Тема 8.</b> Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.	12
	<b>Тема 9.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.	12
	<b>Тема 10.</b> Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.	12
	<b>Всього</b>	<b>120</b>

### Заочна форма навчання

№/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	16
	<b>Тема 2.</b> Засоби та методи занять у легкій атлетиці.	16
	<b>Тема 3.</b> Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	16
	Тема 4. Особливості розвитку людини.	16
	<b>Тема 5.</b> Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	16
	<b>Тема 6.</b> Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.	16
	<b>Тема 7.</b> Методики оздоровчої ходьби і бігу.	16
	<b>Тема 8.</b> Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.	18
	<b>Тема 9.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.	18
	<b>Тема 10.</b> Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.	18
	Всього	<b>166</b>

## 7. Методи навчання

### I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

#### A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, практичні роботи,

реферати;

Б. Індуктивні та дедуктивні.

С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.

Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних завдань, самостійні письмові роботи.

Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

#### II.

A. Методи стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.

- навчальні дискусії;

- аналіз практичних ситуацій;

Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

– роз'яснення мети навчального предмета

– вимоги до вивчення предмета, дисциплінарні, організаційно-педагогічні).

– заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

## 8. Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

**Підсумковий контроль – екзамен.**

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1				
Навчальна (аудиторна робота)				
Змістовий модуль 1				
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	<b>100</b>
<p>Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p>По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.</p> <p>Оцінювання за екзамен відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5.</p> <p>Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.</p> <p>Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.</p> <p><i>70-89 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.</p> <p><i>50-69 балів</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними</p>				

поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

*Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## **10. Методичне забезпечення**

Дисципліна «Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення»

має навчально-методичне забезпечення :

- тексти лекцій;
- розробка практичних занять;
- питання до екзамену.

## 11. Рекомендована література

### Базова

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 №, 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 здоров'я. — 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. : вищя школа. – 312 с



## **12. Інформаційні ресурси**

1. Бібліотека Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника, читальний зал.
2. Івано-Франківська державна обласна універсальна наукова бібліотека ім. Івана Франка.
3. Інтернет. 1) <http://www.google.com> 2) <http://www.rambler.ru> (пошукові системи інтернету).

Питання з дисципліни «Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення»

1. Розшифруйте назву навчальної дисципліни ОМЗКАБ. Визначте актуальність навчальної дисципліни ОМЗКАБ.
2. Дати визначення оздоровчій фізичній культурі. Охарактеризувати оздоровчу ходьбу і біг.
3. Дати визначення оздоровчій фізичній культурі. Охарактеризувати оздоровчий біг.
4. Дати визначення громадській організації. Охарактеризувати громадську організацію фізкультурно-спортивної спрямованості.
5. Дати визначення аматорству. Охарактеризувати клубну діяльність аматорів.
6. Дайте визначення фізкультурно-спортивного клубу (ФСК). Охарактеризуйте його діяльність.
7. Охарактеризуйте фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) з громадським і юридичним статусом.
8. Визначте і охарактеризуйте мету і завдання клубів аматорів бігу (КАБ)
9. Охарактеризуйте діяльність клубів аматорів бігу (КАБ)
10. Охарактеризуйте заняття оздоровчою ходьбою початківців
11. Охарактеризуйте заняття оздоровчим бігом початківців
12. Охарактеризуйте принцип «оптимуму тренувального навантаження» в оздоровчому бігу
13. Охарактеризуйте побудову тренувальних занять бігунів-аматорів
14. Назвіть і охарактеризуйте різні покриття для бігових тренувань
15. Охарактеризуйте критерії правильно обраного тренувального навантаження
16. Охарактеризуйте річний цикл тренування бігунів-аматорів
17. Охарактеризуйте поняття «обсяг» і «інтенсивність» у оздоровчому бігу
18. Визначте положення тренування в оздоровчому бігу
19. Охарактеризуйте техніку бігу аматорів
20. Охарактеризуйте тренувальні режими оздоровчого бігу залежно від частоти серцевих скорочень
21. Охарактеризуйте етапи створення клубу аматорів бігуну
22. Охарактеризуйте головні бігові тренувальні навантаження бігунів-аматорів
23. Назвіть та охарактеризуйте основні принципи тренування бігунів-аматорів
24. Назвіть і охарактеризуйте комерційні і некомерційні фізкультурно-спортивні організації
25. Охарактеризуйте роботу Ради фізкультурно-спортивного клубу (ФСК)
26. Назвіть та коротко охарактеризуйте види фізкультурно-спортивних організацій
27. Дайте визначення і охарактеризуйте поняття «фізичний фітнес»
28. Охарактеризуйте законодавство згідно якого діють громадські фізкультурноспортивні організації
29. Охарактеризуйте мету та завдання діяльності клубу бігунів-аматорів

30. Охарактеризуйте матеріально-технічне забезпечення клубу бігунів-аматорів
31. Охарактеризуйте матеріально-технічне забезпечення бігунів-аматорів
32. Охарактеризуйте напрямки роботи клубу бігунів-аматорів
33. Дайте загальну характеристику структури клубів бігунів-аматорів
34. Назвіть і охарактеризуйте найпростіші тести на відновлення
35. Дайте визначення та опишіть проведення тесту К. Купера
36. Охарактеризуйте фізіологічні особливості безперервного бігу
37. Назвіть і охарактеризуйте пульсові зони
38. Охарактеризуйте неперервний метод бігового тренування
39. Охарактеризуйте переривчастий метод бігового тренування
40. Охарактеризуйте об'ємні бігові навантаження
41. Охарактеризуйте інтенсивні бігові навантаження
42. Назвіть і охарактеризуйте напрямки змагальної діяльності бігунів-аматорів
43. Охарактеризуйте зовнішню і внутрішню міру бігового навантаження
44. Охарактеризуйте поняття «тривалість» і «інтенсивність» у безперервному бігу
45. Охарактеризуйте процес «надвідновлення»
46. Охарактеризуйте тренувальне навантаження в оздоровчому бігу за енерговитратами
47. Охарактеризуйте тренувальне навантаження в оздоровчому бігу за ступенем активації аеробних процесів
48. Охарактеризуйте тренувальне навантаження в оздоровчому бігу за ПАНО
49. Дайте визначення і охарактеризуйте показник максимального споживання кисню
50. Дайте визначення і охарактеризуйте показник переходу аеробно-анаеробної межі
51. Що таке і як визначаються аеробні межі ЧСС?
52. Охарактеризуйте принципи чергування тренувальних навантажень в оздоровчому бігу
53. Охарактеризуйте чергування бігових навантажень за обсягом
54. Охарактеризуйте чергування бігових навантажень за інтенсивністю
55. Охарактеризуйте варіанти чергування бігових тренувань і відпочинку у тижневому циклі
56. Охарактеризуйте принцип «доступності» при плануванні бігових тренувальних навантажень
57. Охарактеризуйте переваги оздоровчої ходьби
58. Охарактеризуйте переваги оздоровчого бігу
59. Охарактеризуйте тренувальні навантаження в ходьбі залежно від її швидкості
60. Як визначити швидкість ходьби?
61. Охарактеризуйте техніку оздоровчої ходьби
62. Охарактеризуйте різні види ходьби
63. Охарактеризуйте програми оздоровчої ходьби Американської асоціації кардіологів
64. Охарактеризуйте програму оздоровчої ходьби К. Купера
65. Охарактеризуйте програму оздоровчого бігу К. Купера

66. Охарактеризуйте програму оздоровчої ходьби Є. Мільнера
67. Охарактеризуйте програму оздоровчого бігу Є. Мільнера
68. Охарактеризуйте програму бігу П. О. Астранда і К. Родала
69. Охарактеризуйте програму бігу В. Бауермана і В. Гарріса
70. Охарактеризуйте програму бігу Р. Є. Мотилянської і Л. А. Єрусалимського
71. Охарактеризуйте програму бігу Ю. Н. Фурмана
72. Охарактеризуйте спортивно-оздоровчий біг А. Полуніна
73. Дайте визначення і охарактеризуйте метод інтервального тренування високої інтенсивності
74. Назвіть і охарактеризуйте відомі методи інтервального тренування
75. Охарактеризуйте медико-біологічні засоби відновлення
76. Охарактеризуйте педагогічні засоби відновлення
77. Охарактеризуйте гігієнічні засоби відновлення.

## ***2. Практичні вміння.***

1. Провести підготовчу та основну частину заняття з навчальною групою.
2. Написати план-конспект заняття.
3. Уміти судити змагання з видів легкої атлетики.
4. Підібрати та застосувати на практиці програму оздоровчих занять бігом і ходьбою.