

Назва освітнього компонента	ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ТА ХОДЬБА
Факультет	Соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра	Фізичної культури та спорту
ППП НПП або ПП, науковий ступінь, вчене звання (за наявності)	Таранець Любов Сергіївна Викладач
Рівень (рівні) вищої освіти	Магістр
Загальний обсяг освітнього компонента	3 кредитів ЄКТС/ 90 годин
Семестр (семестри) вивчення	
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Форми здобуття освіти та розподіл годин	Денна форма: лекцій – 14 годин, практичних/семінарських – 16 годин, самостійної роботи – 60 годин.
	Заочна форма: лекцій – 4 годин, практичних/семінарських – 6 годин, самостійної роботи – 80 годин.
Коротка анотація та мета	Формування у здобувачів системи теоретичних знань і практичних умінь щодо використання оздоровчої ходьби та бігу для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності, профілактики захворювань та формування здорового способу життя.
Компетентності та/або результати навчання, що формуються або поглиблюються	Загальні компетентності: Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.; здатність до аналізу та синтезу інформації, прийняття обґрунтованих рішень; здатність використовувати інформаційні та цифрові технології для організації та контролю фізкультурно-оздоровчої діяльності; здатність працювати самостійно та відповідально організовувати власну рухову активність; здатність до міжособистісної взаємодії та роботи в групі; здатність дотримуватися принципів здорового способу життя та відповідального ставлення до власного здоров'я; здатність здійснювати самоконтроль фізичного стану та оцінювати результати власної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Фахові компетентності: Здатність використовувати теоретичні знання про закономірності функціонування організму людини під час фізичних навантажень. ; здатність застосовувати оздоровчу ходьбу та біг як засоби зміцнення здоров'я; підвищення фізичної працездатності та профілактики гіподинамії; здатність володіти технікою оздоровчої ходьби та бігу, а також застосовувати її відповідно до індивідуальних можливостей людини, здатність визначати та регулювати обсяг, інтенсивність і тривалість фізичного навантаження під час оздоровчих занять, здатність застосовувати методи контролю та самоконтролю функціонального стану організму під час фізичних навантажень; складати та реалізовувати індивідуальні програми оздоровчої ходьби та бігу з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості; організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням ходьби та бігу; забезпечувати безпеку під

	час проведення занять, дотримуватися правил техніки безпеки та враховувати вплив зовнішніх умов; оцінювати ефективність оздоровчих занять та коригувати програму фізичного навантаження відповідно до отриманих результатів.
Пререквізити/ рекомендований рівень підготовки	Знати основні поняття, принципи та закономірності організації фізкультурно-оздоровчої діяльності із застосуванням ходьби та бігу. Розуміти фізіологічні механізми впливу оздоровчої ходьби та бігу на організм людини, зокрема на серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову та нервову системи; демонструвати правильну техніку оздоровчої ходьби та бігу, дотримуватися раціональної структури рухових дій і правильного дихання; уміти визначати рівень фізичної підготовленості та функціонального стану організму, враховувати індивідуальні можливості під час планування фізичного навантаження; визначати та регулювати інтенсивність, тривалість, обсяг і характер фізичного навантаження під час занять оздоровчою ходьбою та бігом; застосовувати методи контролю та самоконтролю під час фізкультурно-оздоровчих занять, зокрема контроль частоти серцевих скорочень, самопочуття та рівня втоми; складати та реалізовувати індивідуальні програми оздоровчої ходьби та бігу з урахуванням віку, статі, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості; застосовувати різноманітні методи та засоби розвитку загальної витривалості, фізичної працездатності й функціональних можливостей організму; уміти організовувати та проводити заняття з оздоровчої ходьби та бігу з дотриманням санітарно-гігієнічних вимог і правил безпеки; уміти адаптувати фізичне навантаження відповідно до індивідуального стану та реакції організму на тренувальний вплив; цінювати ефективність оздоровчих занять, аналізувати отримані результати та за необхідності коригувати програму тренувань; використовувати сучасні інформаційні та цифрові засоби для планування, моніторингу й оцінювання фізичної активності.
Мінімальна та максимальна чисельність групи	