

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор



Микола ПРОЗАР

підпис

28 серпня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ / ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРОСТІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (ЧОЛОВІКИ І ЖІНКИ)

для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) та другого
вищої освіти (магістерського) рівнів вищої освіти

за освітньо-професійними «Тренер з видів спорту»,
програмами «Середня освіта (Фізична культура)»

спеціальностей 017 Фізична культура і спорт та
014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова викладання українська

2023-2024 навчальний рік

Розробник програми: Василь ЛІЩУК, заслужений тренер України з легкої атлетики, доцент.

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 10 від 28 серпня 2023 року

ПОГОДЖЕНО

Гаранти освітньо-професійних програм



підпис

Іван СТАСЮК



підпис

Юрій ЮРЧИШИН



підпис

Аліна БОДНАР



підпис

Микола ПРОЗАР

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1, 2, 3 курси СВО «бакалавр», 1, 2 курси СВО «магістр») Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» є формування загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у здобувачів вищої освіти спеціальностей 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта (Фізична культура), ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр», підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним теоретичними знаннями в обраному виді спорту, відповідним рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовки, технікою рухових дій у своєму виді легкої атлетики, індивідуальними тактичними діями, методикою навчання рухових дій, методикою проведення навчально-тренувальних занять, відповідним рівнем змагальної підготовки.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й СВО «бакалавр»; 1-й, 2-й СВО «магістр».
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й СВО «бакалавр»; 1-й, 2-й, 3-й СВО «магістр».
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 6 кредитів; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 5 кредитів; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 5 кредитів; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 5 кредитів; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 3 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 3 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити;

	<p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 2 кредити; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 2 кредити;</p>
Загальний обсяг годин	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 180 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 150 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 150 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 150 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 90 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 90 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 60 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 60 годин.</p>
Лекційні заняття	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 години; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 години; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;</p>

	<p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 2 години;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 годин;</p> <p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 2 години.</p>
Практичні заняття	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 116 годин;</p> <p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 96 годин;</p> <p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 96 годин;</p> <p>2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 76 годин;</p> <p>2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 96 годин;</p> <p>2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 56 годин;</p> <p>3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 76 годин;</p> <p>3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 56 годин;</p> <p>4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;</p> <p>4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 36 годин;</p> <p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 18 годин;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 36 годин;</p> <p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 18 годин.</p>
Самостійна робота	<p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 60 годин;</p> <p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 50 годин;</p> <p>1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 50 годин;</p> <p>2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин;</p> <p>2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 30 годин;</p> <p>2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 50 годин;</p> <p>3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин;</p> <p>3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 30 годин;</p> <p>1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин;</p> <p>2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта</p>

	(Фізична культура) – 40 годин; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 40 годин.
Форма підсумкового контролю	2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік: СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорту. 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 1 семестр залік; 1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 1 семестр залік; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 семестр залік; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 3 семестр залік; 2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (1,10 місяців) – 4 семестр залік.

3. Статус дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

1-й курс СВО «бакалавр» з терміном навчання 2 роки 10 місяців, спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «бакалавр» з терміном навчання 2 роки 10 місяців, спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий компонент дисциплін професійної підготовки;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий компонент дисциплін професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий компонент дисциплін професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий компонент дисциплін професійної підготовки;

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

4. Передумови для вивчення освітнього компоненту: «Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики / Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» передують наступні навчальні дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Психологія спорту», «Педагогіка спорту», «Адаптивний спорт», «Спортивні та національні види боротьби» «Теорія і методика фізичного виховання»;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Управління у сфері фізичної культури і спорту», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики» «Теорія і методики фізичного виховання», «Теорія і методика юнацького спорту»;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія і методика юнацького спорту», «Професійна майстерність тренера» «Теорія і методика спортивних ігор», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики»;

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Методика навчання фізичної культури у закладах освіти», «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні».

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Спорт в освіті», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті».

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Методика навчання фізичної культури у закладах освіти», «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні».

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Виробнича практика в ДЮСШ в групах спеціалізованої підготовки», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті».

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення освітнього компоненту «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з волейболу (жінки)» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися, інтегральні, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральні компетентності.

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів фізичного виховання, медико-біологічних, практичних та психолого-педагогічних основ фізичного виховання і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

1-й, 2-й курси СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

Здатність розв'язувати проблеми і завдання інноваційного, дослідницького змісту, що стосуються фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, передбачають проведення досліджень або (та) здійснення інновацій з урахуванням положень академічної доброчесності, відзначаються комплексним характером і невизначеністю умов вияву.

1-й, 2-й курси СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

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

Загальні компетентності:

1-й, 2-й, 3-й курси СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- ЗК 02 здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність);

- ЗК 04 здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність).

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- ЗК 09 навички міжособистісної взаємодії;

- ЗК 10 здатність бути критичним і самокритичним;

- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- ЗК 02 здатність працювати в команді та автономно;
- ЗК 04 здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;
- ЗК 06 здатність до самовдосконалення та саморозвитку;
- ЗК 11 здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

1-й, 2-й курси СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- ЗК 02 здатність здійснювати міжособистісну взаємодію з представниками інших професійних груп різного рівня у вирішенні актуальних завдань фізичної культури дітей (соціальна);
- ЗК 04 здатність генерувати нові ідеї, виявляти та розв'язувати проблеми у професійній діяльності, враховуючи положення академічної доброчесності й використовуючи адекватні методи дослідження (інноваційна);
- ЗК 05 здатність під час роботи в команді приймати ефективні управлінські рішення, мотивувати людей досягати визначеної мети (лідерська).

1-й, 2-й курси СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- ЗК 01 здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- ЗК 03 здатність до адаптації та дії в новій ситуації;
- ЗК 04 здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- ЗК 05 здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- ЗК 07 здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові предметні компетентності) спеціальності.

1-й, 2-й, 3-й курси СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- СК 03 здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність);
- СК 04 здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на розвиток фізичних (рухових), моральних, вольових якостей дітей під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (розвивальна компетентність);
- СК 08 здатність до рівноправної й особистісно орієнтованої взаємодії з дітьми під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної

середньої освіти, у тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям і підтримки тих, хто має особливі освітні потреби (компетентність педагогічного партнерства);

- СК 11 здатність організовувати кожен визначену форму фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти (урочну, позаурочні малі й масові спортивно-оздоровчі), а також організовувати діяльність дітей під час реалізації кожної такої форми та вести документацію, передбачену освітнім процесом із фізичної культури (організаційна компетентність);

- СК 12 здатність прогнозувати результати фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти протягом певного року навчання, враховуючи їхні вихідні дані, індивідуальні особливості, а протягом навчального семестру й чверті з урахуванням поставлених завдань і можливостей дітей (прогностична компетентність);

- СК 13 здатність проектувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проектувальна компетентність).

- СК 14 здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність);

- СК 15 здатність застосовувати методи наукового пізнання, інновації та сучасні дієві підходи до розв'язання проблем у професійній діяльності з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, виходячи із положень документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності (інноваційна компетентність).

1-й, 2-й, 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- СК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

- СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;

- СК 14 здатність до безперервного професійного розвитку;

- СК 15 здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту;

- СК 16 здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту;

- СК 17 здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту;

- СК 18 здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- СК 02 здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні;

- СК 03 здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання;

- СК 04 здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання;

- СК 09 здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей;

- СК 11 здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- ФК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

- ФК 10 здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;

- ФК 14 здатність до безперервного професійного розвитку.

1-й, 2-й курси СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- СК 01 здатність враховувати особливості мовного середовища під час здійснення в закладі загальної середньої освіти професійної діяльності (мовно-комунікативна);

- СК 02 здатність формувати зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти відповідно до результатів науково-дослідної діяльності, проводити моніторинг необхідних характеристик дітей із використанням сучасних інформаційних технологій та оцінювати результати, враховуючи індивідуальні особливості (предметно-методична);

- СК 03 здатність до передачі навчального матеріалу, що стосується формування умінь, навичок у рухових діях із різних видів фізичної активності, формування знань у питаннях із фізичної культури в закладі загальної середньої освіти на засадах персоналізованого підходу (навчальна);

- СК 04 здатність реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології та самостійно розробляти методики різнобічного розвитку дітей в освітньому процесі з фізичної культури (розвивальна);

- СК 05 здатність орієнтуватись в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснювати пошук, критично оцінювати й оперувати

інформацією під час професійної діяльності, використовуючи наявні електронні (цифрові) освітні ресурси (інформаційно-цифрова);

- СК 06 здатність визначати і враховувати під час реалізації різних форм фізичної культури психофізіологічні особливості дітей для посилення мотивації, формування позитивної самооцінки, я-ідентичності, ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя і (психологічна);

- СК 07 здатність виявляти шанобливе ставлення, цінувати особистість кожної дитини та забезпечувати їй можливість керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури (емоційно-етична);

- СК 08 здатність до рівноправної дії і взаємодії з дітьми, залученими фахівцями при проведенні індивідуальних і групових занять з фізичної культури (педагогічного партнерства);

- СК 09 здатність створювати для дітей під час занять з фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуючи відповідні технології, а також здійснювати просвітницьку діяльність щодо безпеки життєдіяльності, санітарії, гігієни, формувати культуру здорової й безпечної життєдіяльності та зберігати власне фізичне, психічне, духовне здоров'я (здоров'язбережувальна);

- СК 11 здатність прогнозувати досягнення дітей у кожному визначеному завданні з фізичної культури, використовуючи адекватні методи дослідження (прогностична);

- СК 12 здатність проектувати групові й персональні програми фізичної активності дітей із чітко визначеними спрямованістю, параметрами та очікуваною зміною показників (проєктувальна);

- СК 13 здатність здійснювати оцінювання та аналізувати дані щодо результатів дітей з фізичної культури за здоров'язбережувальним, розвивальним, навчальним, теоретико-методичним напрямками (оцінювально-аналітична);

- СК 14 здатність розв'язувати проблеми, що виникають при здійсненні професійної діяльності, у тому числі які потребують нових стратегічних підходів, відбуваються у нових (незнайомих) середовищах, відзначаються неповною (обмеженою) інформацією та передбачають урахування аспектів соціальної та етичної відповідальності (науково-пошукова);

- СК 15 здатність виокремлювати напрями, завдання і способи їх вирішення, що пов'язані з професійним розвитком фахівця, шляхом набуття нових знань, умінь, навичок (здатність до самоосвіти впродовж життя);

- СК 16 здатність критично оцінювати власну професійну діяльність та визначати шляхи, способи усунення наявних недоліків в організації, формуванні та реалізації змісту фізичної культури дітей у закладі загальної середньої освіти (рефлексивна).

1-й, 2-й курси СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- СК 01 здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень;

- СК 02 здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту;

- СК 03 здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти;
- СК 04 здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів;
- СК 05 здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності;
- СК 06 здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;
- СК 08 здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту;
- СК 10 здатність визначати основний фокус та зміст тренування з урахуванням виду спорту, завдань етапу річної та багаторічної підготовки, індивідуальних можливостей спортсменів;
- СК 11 здатність керувати власним фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності тренерської діяльності.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання**:

1-й, 2-й, 3-й курси СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- ПРН 05 володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти;
- ПРН 06 володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури;
- ПРН 10 застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, вміння координувати і стимулювати навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримання їх прагнень до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку, в тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям та підтримки тих, хто має особливі освітні потреби;

- ПРН 14 знає вимоги до оформлення документації, основні закономірності побудови документів для забезпечення освітнього процесу та вміє практично застосувати такі знання;

- ПРН 18 застосовує у професійній діяльності методи наукового пізнання, збирає інформацію, інтерпретує її та робить висновки щодо дієвості освітніх інновацій у фізичній культурі, умов упровадження й інтегрування останніх у власну практику, а при висвітленні результатів власної пошукової діяльності виконує положення документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності.

1-й, 2-й, 3-й курси СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- ПРН 01 здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;

- ПРН 04 показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

- ПРН 05 засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- ПРН 07 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- ПРН 13 використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

- ПРН 17 знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;

- ПРН 19 аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства;

- ПРН 21 застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;

- ПРН 22 володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності;

- ПРН 23 здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності;

- ПРН 24 використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- ПРН 2 усвідомлює витоки і еволюцію формування теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування, медико-біологічні та

психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту;

- ПРН 3 знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури;

- ПРН 4 володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

- ПРН 5 знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;

- ПРН 6 знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури.

- ПРН 11 знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту;

- ПРН 15 володіє 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 вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини;

- ПРН 16 володіє руховими вміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;

- ПРН 21 здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання;

- ПРН 28 здатний розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва;

- ПРН 29 здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набути під час навчання кваліфікацію;

- ПРН 30 здатний аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства;

- ПРН 31 здатний створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічного контексту.

4-й СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- ПРН 4 показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

- ПРН 5 застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- ПРН 7 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- ПРН 8 здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- ПРН 21 застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

1-й, 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- ПРН 01 Здійснює комунікацію з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти на засадах поцінювання української національної культури, вияву поваги до багатоманітності й мультикультурності суспільства, творчого самовиразу;
- ПРН 03 Здійснює професійну діяльність свідомо та відповідально, поважаючи права і свободи кожної людини та реалізуючи свої права і обов'язки;
- ПРН 04 Генерує нові ідеї, виявляє і розв'язує проблеми у професійній діяльності з урахуванням положень про академічну доброчесність і використанням адекватних методів дослідження;
- ПРН 05 Приймає під час командної діяльності з фізичної культури ефективні управлінські рішення, вміє мотивувати людей до досягнення поставленої мети;
- ПРН 07 Формує зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти на основі результатів науково-дослідної діяльності з моніторингу необхідних характеристик дітей і оцінювання їхніх результатів із урахуванням індивідуальних особливостей;
- ПРН 08 Здійснює освітню діяльність із формування умінь, навичок дітей у рухових діях із різних видів фізичної активності, знань у питаннях фізичної культури на засадах персоналізованого підходу;
- ПРН 09 Здійснює різнобічний розвиток дітей під час реалізації різних форм фізичної культури за допомогою самостійно розроблених методик та наявних інноваційних педагогічних, медико-біологічних, інформаційних технологій;
- ПРН 10 Орієнтується в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснює пошук, критично оцінює й оперує інформацією під час професійної діяльності, використовуючи наявні цифрові сервіси і технології для підвищення ефективності фізичної культури та професійного розвитку (онлайн тренінги, дистанційні курси тощо); у зв'язку з цим дотримується академічної доброчесності, вимог з охорони авторських прав під час використання та поширення електронних (цифрових) освітніх ресурсів;
- ПРН 14 Забезпечує дітям на заняттях із фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуючи відповідні педагогічні технології для формування знань про правила безпеки життєдіяльності, особисту гігієну, фізичну активність і відпочинок, здорове харчування, запобігання шкідливим звичкам, санітарні, протиепідемічні правила і норми, а також дотримуючись їх та здійснюючи профілактичні заходи зі збереження власного фізичного, психічного, духовного здоров'я;

- ПРН 16 Обирає методи і засоби дослідження, що адекватні завданням із прогнозу досягнень дітей з фізичної культури у кожному визначеному завданні з фізичної культури;

- ПРН 21 Визначає сильні та слабкі сторони власної педагогічної діяльності, відповідність професійних компетентностей чинним вимогам, а також шляхи і способи усунення існуючих недоліків в організації, формуванні, реалізації змісту фізичної культури для досягнення її мети.

1-й, 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- ПРН 01 аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань;

- ПРН 02 приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби;

- ПРН 03 вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово;

- ПРН 05 розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти;

- ПРН 10 планувати тренувальний процес кваліфікованих спортсменів та реалізовувати його з використанням новітніх підходів, засобів та методів спортивного тренування.

За результатами вивчення нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають **знати**:

- основний зміст всіх передбачених програмою розділів теорії і методики спортивного тренування;

- методику удосконалення технічної майстерності;

- методику удосконалення тактичної майстерності;

- методику розвитку рухових здібностей;

- правила змагань;

- історію зародження змагань;

- сучасну структуру системи підготовки спортсменів;

- принципи і методичні положення підготовки спортсменів;

- структурні утворення тренувального процесу;

- місце змагань в системі підготовки спортсменів;

- засоби і методи спортивного тренування;

- побудову тренувального процесу спортсменів;

- етапи багаторічної підготовки;

- планування, облік і контроль підготовленості спортсменів;

вміти:

- використовувати свої знання при розв'язанні професійних завдань;
- застосовувати засоби та методи спортивного тренування в системі підготовки спортсменів;
- застосовувати тести для визначення рівня фізичної підготовленості, технічної підготовленості, тактичної підготовленості та психологічної підготовленості;
- використовувати методи контролю за сторонами підготовленості;
- проводити якісну оцінку тестування;
- правильно оформляти документацію планування навчально-тренувального процесу;
- використовувати тести для спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту;
- виконувати технічні і тактичні дії в легкій атлетиці;
- проявляти рівень фізичної підготовленості, який вимагається для запланованого спортивного результату;
- реалізувати рівень технічної, тактичної і фізичної підготовленості в умовах тренувальної і змагальної діяльності;
- використовувати засоби та методи направленої розвитку рухових здібностей та удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів в процесі тренування;
- вибирати і використовувати педагогічні засоби і методи відновлення в процесі підготовки спортсменів;
- забезпечувати профілактику травматизму;
- надавати першу медичну допомогу в процесі проведення занять і змагань з обраного виду спорту;
- виконувати різні функціональні обов'язки в складі суддівської бригади на змаганнях з легкої атлетики;
- володіти технікою і тактикою обраного виду легкої атлетики;
- володіти методиками фізичної, технічної і тактичної підготовки;
- володіти прийомами надання допомоги при виконанні фізичних вправ;
- володіти методикою відновлення працездатності і фізичного стану спортсмена;
- володіти вміннями і навиками суддівства змагань в легкій атлетиці;
- володіти прийомами страхівки і першої медичної допомоги.

7. Методи навчання:

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

8. Засоби діагностики результатів навчання: виконання тестових випробувань з фізичної, технічної та тактичної підготовки, проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з легкої атлетики, виконання обов'язків суддів з легкої атлетики, участь у змаганнях, проведення змагань, підготовка звітної документації, диференційований залік СВО «бакалавр», залік СВО «магістр».

9.1 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки для спеціальностей 017 Фізична культурі і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту», 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура» СВО «бакалавр» – 1, 2, 3 курси та СВО «магістр» – 1, 2 курси.

Лекційні заняття

Тематика лекційних занять	Академічні групи											
	FK1- B23, FK2- B23 2/2	FK1- B22, FK2- B22 2/2	FK1- B21, FK2- B21 2/2	FKS1- B23	FKS1- B22	FKS1- B21	FKS1ml- B23 2/2	FKS1ml- B22 2/2	FKS1- M23 2/2	FKS1- M22, FKS2- M22 2	FK1- M23 2/2	FK1- M22, FK2- M22 2
	Години											
Тема 1. Вступ до основ теорії і методики спортивного тренування з підвищення спортивної майстерності.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема 2. Особливості фізичної підготовки спортсменів-легкоатлетів з ПСМ.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Практичні заняття

Тематика практичних занять	Академічні групи											
	FK1- B23, FK2- B23 2/2	FK1- B22, FK2- B22 2/2	FK1- B21, FK2- B21 2/2	FKS1- B23	FKS1- B22	FKS1- B21	FKS1ml- B23 2/2	FKS1ml- B22 2/2	FKS1- M23 2/2	FKS1- M22, FKS2- M22 2	FK1- M23 2/2	FK1- M22, FK2- M22 2
	Кількість годин практичних занять в осінньому та весняному семестрах											
	58/58	38/38	38/38	48/48	48/48	28/28	48/48	28/28	18/18	18	18/18	18
Змістовий модуль 1. Фізична підготовка												

Тема 1. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	-
Тема 2. (ПЗ 2). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу, аеробного характеру (кросовий біг).	2	2	2	-	-	-	-	-	2	-	2	-
Тема 3. (ПЗ 3). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу на розвиток загальної сили, гнучкості.	2	2	2	2	2	-	2	-	2	-	2	
Тема 4. (ПЗ 4). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу на розвиток швидкості та гнучкості.	2	2	2	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Тема 5. (ПЗ 5). Усунення недоліків у загальній фізичній підготовці загально-розвиваючими вправами на гімнастичних приладах.	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	-	2
Тема 6. (ПЗ 6). Усунення недоліків у загальній фізичній підготовці, використовуючи загально-розвиваючі вправи з предметами: набивні м'ячі, гантелі, експандери, гирі, бліни від штанги.	2	2	2	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Тема 7. (ПЗ 7). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу (ЗРВ), які направлені на	2	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

навчання техніки бігу по прямій, по віражу, по дистанції.												
Тема 2 (ПЗ 14). Техніка низького старту – навчання техніки бігу з низького старту; стартового розгону, бігу по дистанції, фінішуванню.	2	-	-	2	2	2	2	2	2	-	2	-
Тема 3 (ПЗ 15). Техніка бігу по віражу – навчання особливостям техніки бігу по віражу.	2	2	2	-	-	-	-	-	2	-	2	-
Тема 4 (ПЗ 16). Техніка бігу по прямій – навчання специфічних особливостей бігу по прямій.	2	-	-	2	2	2	2	2	2	-	2	-
Тема 5 (ПЗ 17). Техніка фінішування – навчання особливостям бігу при фінішному прискоренні.	2	2	2	2	2	-	2	-	2	-	2	-
Тема 6 (ПЗ 18). Техніка метання ядра – навчання техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	2	2	2	2	2	-	2	-	2	-	2	-
Тема 7 (ПЗ 19). Техніка стрибків у довжину – навчання техніки розбігу, відштовхування, рухи у польоті, приземлення.	2	2	2	-	-	2	-	2	-	2	-	2
Тема 8 (ПЗ 20). Техніка кросового бігу – навчання бігу на пересічній місцевості.	2	2	2	2	2	2	2	2		2	-	2
Тема 9 (ПЗ 21). Техніка бігу під	2	-	-	2	2	-	2	-	-	2	-	2

гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук.												
Тема 10 (ПЗ 22). Техніка бігу в гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук.	2	-	-	-	-	2	-	2	-	2	-	2
Тема 11 (ПЗ 23). Техніка метання диску – навчання техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	2	2	2	2	2	-	2	-	-	2	-	2
Тема 12 (ПЗ 24). Техніка метання спису – навчання техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	-	2
Тема 13 (ПЗ 25). Техніка спортивної ходьби, періоди подвійної та одиночної опори.	2	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 14 (ПЗ 26). Техніка штовхання ядра способом «колового маху».	2	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 15 (ПЗ 27). Техніка стрибка у висоту способом «переступання».	2	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-
Тема 16 (ПЗ 28). Техніка метання малого м'яча та гранати.	2	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 17 (ПЗ 29). Техніка бігу на короткі дистанції.	2	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 18 (ПЗ 30). Техніка бігу на середні дистанції.	-	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
Разом за ЗМ 2	34	18	18	30	30	18	30	18	12	18	12	12

Змістовий модуль 3. Тактична підготовка

Тема 1 (ПЗ 31). Тактика бігу – навчання пасивної тактики кросового бігу (пасивна тактика на початку бігу; активна тактика застосовується у середині та кінці дистанції).	2	-	-	2	2	2	2	2	2	-	2	-
Тема 2 (ПЗ 32). Тактика бігу – вдосконалення тактики рівномірного бігу під час контрольних тренувань на середні та довгі дистанції.	2	2	2	2	2	-	2	-	2	-	2	-
Тема 3 (ПЗ 33). Тактика бігу – вдосконалення активної тактики бігу під час контрольних тренувань з бігу на середні та довгі дистанції.	2	-	-	2	2	-	2	-	2	-	2	-
Тема 4 (ПЗ 34). Тактика бігу – застосування пасивної тактики бігу під час контрольних тренувань з бігу на середні та довгі дистанції.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	-
Тема 5 (ПЗ 35). Підготовка та реалізація активної схеми тактичних дій під час змагань з бігу на середні та довгі дистанції.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	-
Тема 6 (ПЗ 36). Тактика бігу – навчання тактики лідирування під час контрольних тренувань з рівномірною швидкістю та із зміною швидкості і темпу бігу по дистанції.	2	-	-	2	2	-	2	-	2	-	2	-
Тема 7 (ПЗ 37). Тактика бігу –	2	2	2	-	-	2	-	2	-	-	-	-

застосування змішаної тактики бігу під час контрольних тренувань.													
Тема 8 (ПЗ 38). Тактика метань – застосування пасивної тактики під час контрольних тренувань.	2	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 9 (ПЗ 39). Тактика метань – застосування активної тактики під час контрольних тренувань.	2	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 10 (ПЗ 40). Тактика бігу – нав'язування супернику своєї «рваного бігу» по дистанції.	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Тема 11 (ПЗ 41). Тактика стрибків – застосування пасивної тактики під час контрольних тренувань.	2	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 12 (ПЗ 42). Тактика стрибків – застосування активної тактики під час контрольних тренувань.	2	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 13 (ПЗ 43). Аналіз тактичних дій суперників.	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Тема 14 (ПЗ 44). Застосування тактичних дій в залежності від погодніх умов та інших зовнішніх факторів.	2	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 15 (ПЗ 45). Тактика бігу – навчання тактики лідирування під час контрольних тренувань з рівномірною швидкістю та із зміною швидкості і темпу бігу	2	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-

										2		2
	Кількість годин, які виділені на самостійну роботу занять в осінньому та весняному семестрах											
	30/30	20/20	20/20	25/25	25/25	15/15	25/25	25/25	40/40	40	40/40	40
Змістовий модуль 1. Фізична підготовка												
Тема 1. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тема 2. (ПЗ 2). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу, аеробного характеру (кросовий біг).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тема 3. (ПЗ 3). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу на розвиток загальної сили, гнучкості.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тема 4. (ПЗ 4). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу на розвиток швидкості та гнучкості.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тема 5. (ПЗ 5). Усунення недоліків у загальній фізичній підготовці загально-розвиваючими вправами на гімнастичних приладах.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тема 6. (ПЗ 6). Усунення недоліків у загальній фізичній підготовці, використовуючи загально-розвиваючі вправи з предметами: набивні м'ячі, гантелі, експандери, гирі, бліни	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1

від штанги.												
Тема 7. (ПЗ 7). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу (ЗРВ), які направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей спринтерів, стасрів, метальників.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Тема 8. (ПЗ 8). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу (ЗРВ), які направлені на розвиток загальної сили, гнучкості, витривалості стрибунів, бігунів, метальників.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Тема 9. (ПЗ 9). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки бігунів, стрибунів, метальників.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Тема 10. (ПЗ 10). Підвищення спеціальної фізичної підготовки вправами прямого впливу анаеробного характеру спринтерів, бігунів, метальників.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Тема 11 (ПЗ 11) Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкісно-силових здібностей спринтерів, бігунів, метальників.	1	-	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Тема 12 (ПЗ 12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток спеціально-швидкісної	1	-	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1

витривалості бігунів, стрибунів, метальників.												
Разом за ЗМ 1	12	10	10	12	12	5	12	12	12	12	12	12
Змістовий модуль 2. Технічна підготовка												
Тема 1 (ПЗ 13) Техніка бігу – навчання техніки бігу по прямій, по віражу, по дистанції.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Тема 2 (ПЗ 14). Техніка низького старту – навчання техніки бігу з низького старту; стартового розгону, бігу по дистанції, фінішуванню.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Тема 3 (ПЗ 15). Техніка бігу по віражу – навчання особливостям техніки бігу по віражу.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Тема 4 (ПЗ 16). Техніка бігу по прямій – навчання специфічних особливостей бігу по прямій.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Тема 5 (ПЗ 17). Техніка фінішування – навчання особливостям бігу при фінішному прискоренні.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Тема 6 (ПЗ 18). Техніка метання ядра – навчання техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Тема 7 (ПЗ 19). Техніка стрибків у довжину – навчання техніки розбігу, відштовхування, рухи у	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2

польоті, приземлення.												
Тема 8 (ПЗ 20). Техніка кросового бігу – навчання бігу на пересічній місцевості.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Тема 9 (ПЗ 21). Техніка бігу під гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Тема 10 (ПЗ 22). Техніка бігу в гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Тема 11 (ПЗ 23). Техніка метання диску – навчання техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	1	-	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Тема 12 (ПЗ 24). Техніка метання спису – навчання техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	1	-	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Тема 13 (ПЗ 25). Техніка спортивної ходьби, періоди подвійної та одиночної опори.	1	-	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Тема 14 (ПЗ 26). Техніка штовхання ядра способом «колового маху».	1	-	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1
Тема 15 (ПЗ 27). Техніка стрибка у висоту способом «переступання».	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Тема 16 (ПЗ 28). Техніка метання малого м'яча та гранати.	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1

Тема 17 (ПЗ 29). Техніка бігу на короткі дистанції.	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Тема 18 (ПЗ 30). Техніка бігу на середні дистанції.	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Разом за ЗМ 2	18	10	10	13	13	10	13	13	28	28	28	28
Змістовий модуль 3. Тактична підготовка												
Тема 1 (ПЗ 31). Тактика бігу – навчання пасивної тактики кросового бігу (пасивна тактика на початку бігу; активна тактика застосовується у середині та кінці дистанції).	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	2	-
Тема 2 (ПЗ 32). Тактика бігу – вдосконалення тактики рівномірного бігу під час контрольних тренувань на середні та довгі дистанції.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	2	-
Тема 3 (ПЗ 33). Тактика бігу – вдосконалення активної тактики бігу під час контрольних тренувань з бігу на середні та довгі дистанції.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	2	-
Тема 4 (ПЗ 34). Тактика бігу – застосування пасивної тактики бігу під час контрольних тренувань з бігу на середні та довгі дистанції.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	2	-
Тема 5 (ПЗ 35). Підготовка та реалізація активної схеми тактичних дій під час змагань з бігу на середні та довгі дистанції.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	2	-
Тема 6 (ПЗ 36). Тактика бігу – навчання тактики лідирування	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	2	-

під час контрольних тренувань з рівномірною швидкістю та із зміною швидкості і темпу бігу по дистанції.												
Тема 7 (ПЗ 37). Тактика бігу – застосування змішаної тактики бігу під час контрольних тренувань.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	2	-
Тема 8 (ПЗ 38). Тактика метань – застосування пасивної тактики під час контрольних тренувань.	1	1	1	1	1	-	1	1	2	-	2	-
Тема 9 (ПЗ 39). Тактика метань – застосування активної тактики під час контрольних тренувань.	1	1	1	1	1	-	1	1	2	-	2	-
Тема 10 (ПЗ 40). Тактика бігу – нав'язування супернику своєї тактики за допомогою «рваного бігу» по дистанції.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-
Тема 11 (ПЗ 41). Тактика стрибків – застосування пасивної тактики під час контрольних тренувань.	1	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 12 (ПЗ 42). Тактика стрибків – застосування активної тактики під час контрольних тренувань.	1	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 13 (ПЗ 43). Аналіз тактичних дій суперників.	1	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 14 (ПЗ 44). Застосування тактичних дій в залежності від погодніх умов та інших зовнішніх факторів.	1	-	-	1	1	-	1	1	1	-	1	-

Тема 15 (ПЗ 45). Тактика бігу – навчання тактики лідирування під час контрольних тренувань з рівномірною швидкістю та із зміною швидкості і темпу бігу по дистанції.	1	-	-	1	1	-	1	1	1	-	1	-
Тема 16 (ПЗ 46) Підготовка та реалізація активної схеми тактичних дій під час змагань з бігу на середні та довгі дистанції.	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-
Тема 17 (ПЗ 47). Підготовка та реалізація пасивної схеми тактичних дій під час змагань з бігу на середні та довгі дистанції.	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-
Тема 18 (ПЗ 48). Підготовка та реалізація змішаної схеми тактичних дій під час змагань з бігу на середні та довгі дистанції.	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-
Тема 19 (ПЗ 49). Тактика бігу – навчання активної тактики кросового бігу.	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-
Разом за ЗМ 3	19	10	10	15	15	10	15	15	28	-	28	-
Змістовий модуль 4. Суддівська і змагальна підготовка												
Тема 1 (ПЗ 50). Обов'язки технічного делегата змагань з легкої атлетики. Обов'язки головного секретаря змагань з легкої атлетики.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-
Тема 2 (ПЗ 51). Обов'язки директора змагань, менеджера змагань, технічного менеджера.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-

Тема 3 (ПЗ 52). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження судді секретаря.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-
Тема 4 (ПЗ 53). Склад головної суддівської колегії та їх обов'язки.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 5 (ПЗ 54). Склад суддівської колегії та її членів: рефері з бігових видів, рефері з технічних видів, рефері з багатоборства.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 6 (ПЗ 55). Обов'язки рефері з бігових видів змагань.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 7 (ПЗ 56). Обов'язки рефері з технічних видів змагань.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 8 (ПЗ 57). Обов'язки рефері з багатоборства.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-
Тема 9 (ПЗ 58). Обов'язки рефері з спортивної ходьби.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-
Тема 10 (ПЗ 59). Обов'язки старшого судді із бігових, стрибкових видів та метань.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	-
Тема 11 (ПЗ 60). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	1	-	-	1	1	-	1	1	2	-	2	-
Разом за ЗМ 4	11	10	10	10	10	5	10	10	12	-	12	-
Разом	60	40	40	50	50	30	50	50	80	40	80	40

9.2 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») для спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту» та 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура».

Тематика практичних занять	Кількість годин	
	Академічні групи	
	FK1-B20, FK2-B20	FKS1- B20
	Кількість годин в осінньому та весняному семестрах	
	60/60	60/60
Змістовий модуль 1. Фізична підготовка		
Тема 1. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	2	2
Тема 2. (ПЗ 2). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу, аеробного характеру (кросовий біг).	2	2
Тема 3. (ПЗ 3). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу на розвиток загальної сили, гнучкості.	2	2
Тема 4. (ПЗ 4). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу на розвиток швидкості та гнучкості.	2	2
Тема 5. (ПЗ 5). Усунення недоліків у загальній фізичній підготовці загально-розвиваючими вправами на гімнастичних приладах.	2	2
Тема 6. (ПЗ 6). Усунення недоліків у загальній фізичній підготовці, використовуючи загально-розвиваючі вправи з предметами: набивні м'ячі, гантелі, експандери, гири, бліни від штанги.	2	2
Тема 7. (ПЗ 7). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу (ЗРВ), які направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей спринтерів, стаєрів, метальників.	2	2
Тема 8. (ПЗ 8). Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу (ЗРВ), які направлені на розвиток загальної сили, гнучкості, витривалості стрибунів, бігунів, метальників.	2	2
Тема 9. (ПЗ 9). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки бігунів, стрибунів, метальників.	2	2
Тема 10. (ПЗ 10). Підвищення спеціальної фізичної підготовки вправами прямого впливу анаеробного характеру спринтерів, бігунів, метальників.	2	2
Тема 11 (ПЗ 11). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкісно-силових здібностей спринтерів, бігунів, метальників.	2	2
Тема 12 (ПЗ 12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток спеціально-швидкісної витривалості бігунів, стрибунів, метальників.	2	2
Разом за ЗМ 1	24	24
Змістовий модуль 2. Технічна підготовка		
Тема 1 (ПЗ 13) Техніка бігу – навчання техніки бігу по прямій, по віражу, по дистанції.	2	2
Тема 2 (ПЗ 14). Техніка низького старту – навчання техніки бігу з низького старту; стартового розгону, бігу по дистанції,	2	2

фінішуванню.		
Тема 3 (ПЗ 15). Техніка бігу по віражу – навчання особливостям техніки бігу по віражу.	2	2
Тема 4 (ПЗ 16). Техніка бігу по прямій – навчання специфічних особливостей бігу по прямій.	2	2
Тема 5 (ПЗ 17). Техніка фінішування – навчання особливостям бігу при фінішному прискоренні.	2	2
Тема 6 (ПЗ 18). Техніка метання ядра – навчання техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	2	2
Тема 7 (ПЗ 19). Техніка стрибків у довжину – навчання техніки розбігу, відштовхування, рухи у польоті, приземлення.	2	2
Тема 8 (ПЗ 20). Техніка кросового бігу – навчання бігу на пересічній місцевості.	2	2
Тема 9 (ПЗ 21). Техніка бігу під гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук.	2	2
Тема 10 (ПЗ 22). Техніка бігу в гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук.	2	2
Тема 11 (ПЗ 23). Техніка метання диску – навчання техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	2	2
Тема 12 (ПЗ 24). Техніка метання спису – навчання техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	2	2
Тема 13 (ПЗ 25). Техніка спортивної ходьби, періоди подвійної та одиночної опори.	2	2
Тема 14 (ПЗ 26). Техніка штовхання ядра способом «колового маху».	2	2
Тема 15 (ПЗ 27). Техніка стрибка у висоту способом «переступання».	2	2
Тема 16 (ПЗ 28). Техніка метання малого м'яча та гранати.	2	2
Тема 17 (ПЗ 29). Техніка бігу на короткі дистанції.	2	2
Тема 18 (ПЗ 30). Техніка бігу на середні дистанції.	2	2
Разом за ЗМ 2	36	36
Змістовий модуль 3. Тактична підготовка		
Тема 1 (ПЗ 31). Тактика бігу – навчання пасивної тактики кросового бігу (пасивна тактика на початку бігу; активна тактика застосовується у середині та кінці дистанції).	2	2
Тема 2 (ПЗ 32). Тактика бігу – вдосконалення тактики рівномірного бігу під час контрольних тренувань на середні та довгі дистанції.	2	2
Тема 3 (ПЗ 33). Тактика бігу – вдосконалення активної тактики бігу під час контрольних тренувань з бігу на середні та довгі дистанції.	2	2
Тема 4 (ПЗ 34). Тактика бігу – застосування пасивної тактики бігу під час контрольних тренувань з бігу на середні та довгі дистанції.	2	2
Тема 5 (ПЗ 35). Підготовка та реалізація активної схеми тактичних дій під час змагань з бігу на середні та довгі дистанції.	2	2
Тема 6 (ПЗ 36). Тактика бігу – навчання тактики лідирування під час контрольних тренувань з рівномірною швидкістю та із зміною швидкості і темпу бігу по дистанції.	2	2
Тема 7 (ПЗ 37). Тактика бігу – застосування змішаної тактики бігу	2	2

під час контрольних тренувань.		
Тема 8 (ПЗ 38). Тактика метань – застосування пасивної тактики під час контрольних тренувань.	2	2
Тема 9 (ПЗ 39). Тактика метань – застосування активної тактики під час контрольних тренувань.	2	2
Тема 10 (ПЗ 40). Тактика бігу – нав'язування супернику своєї тактики за допомогою «рваного бігу» по дистанції.	2	2
Тема 11 (ПЗ 41). Тактика стрибків – застосування пасивної тактики під час контрольних тренувань.	2	2
Тема 12 (ПЗ 42). Тактика стрибків – застосування активної тактики під час контрольних тренувань.	2	2
Тема 13 (ПЗ 43). Аналіз тактичних дій суперників.	2	2
Тема 14 (ПЗ 44). Застосування тактичних дій в залежності від погодніх умов та інших зовнішніх факторів.	2	2
Тема 15 (ПЗ 45). Тактика бігу – навчання тактики лідирування під час контрольних тренувань з рівномірною швидкістю та із зміною швидкості і темпу бігу по дистанції.	2	2
Тема 16 (ПЗ 46) Підготовка та реалізація активної схеми тактичних дій під час змагань з бігу на середні та довгі дистанції.	2	2
Тема 17 (ПЗ 47). Підготовка та реалізація пасивної схеми тактичних дій під час змагань з бігу на середні та довгі дистанції.	2	2
Тема 18 (ПЗ 48). Підготовка та реалізація змішаної схеми тактичних дій під час змагань з бігу на середні та довгі дистанції.	2	2
Тема 19 (ПЗ 49) Тактика бігу – навчання активної тактики кросового бігу.	2	2
Разом за ЗМ 3	38	38
Змістовий модуль 4. Суддівська і змагальна підготовка		
Тема 1 (ПЗ 50). Обов'язки технічного делегата змагань з легкої атлетики. Обов'язки головного секретаря змагань з легкої атлетики.	2	2
Тема 2 (ПЗ 51). Обов'язки директора змагань, менеджера змагань, технічного менеджера.	2	2
Тема 3 (ПЗ 52). Місцезнаходження, обов'язки та повноваження судді секретаря.	2	2
Тема 4 (ПЗ 53). Склад головної суддівської колегії та їх обов'язки.	2	2
Тема 5 (ПЗ 54). Склад суддівської колегії та її членів: рефері з бігових видів, рефері з технічних видів, рефері з багатоборства.	2	2
Тема 6 (ПЗ 55). Обов'язки рефері з бігових видів змагань.	2	2
Тема 7 (ПЗ 56). Обов'язки рефері з технічних видів змагань.	2	2
Тема 8 (ПЗ 57). Обов'язки рефері з багатоборства.	2	2
Тема 9 (ПЗ 58). Обов'язки рефері з спортивної ходьби.	2	2
Тема 10 (ПЗ 59). Обов'язки старшого судді із бігових, стрибкових видів та метань.	2	2
Тема 11 (ПЗ 60). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	2	2
Разом за ЗМ 4	22	22
Разом	120	120

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування (для вияву рівня розвитку фізичних якостей), контрольне виконання рухових дій (технічна та тактична підготовка) проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з волейболу, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, диференційований залік (СВО «бакалавр» 2, 4, 6, 8 семестри), СВО «магістр» залік (1, 2, 3 семестри).

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)				Сума
ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	100 балів
Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	
20 балів	30 балів	30 балів	20 балів	

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	Критерії оцінювання практичної 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	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	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	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	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	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
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	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	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	Технічний елемент не виконано зовсім		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «СПВ/ПСМ з легкої атлетики (чоловіки і жінки)» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 10 оцінок, а саме: 12, 10, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11. Ваговий бал ЗМ 1 складає 20 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 10,2 балів;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 10,2) + 0,4) \times 20 = 18,2$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «СПВ/ПСМ з легкої атлетики (чоловіки і жінки)» отримав – 18,2 бали.

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Кількісний показник						Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
	СВО «бакалавр»				СВО «магістр»		
	I	II	III	IV	I	II	
Змістовий модуль 1							

Фізична підготовка (20 балів)							
<i>1. Біг</i>							
1. Біг на 3000 метрів	10.10	9.50	9.30	9.20	9.20	9.20	12
	10.30	10.10	9.50	9.30	9.30	9.30	9
	10.50	10.30	10.10	9.50	9.50	9.50	6
2. Біг на 5000 метрів	18.50	17.50	17	16.30	16.30	16.30	12
	19.10	18.50	17.50	17	17	17	9
	19.50	19.10	18.50	17.50	17.50	17.50	6
<i>2. Стрибки</i>							
3. Стрибки в довжину	4.75	5.30	5.80	6	6	6	12
	4.50	4.75	5.30	5.80	5.80	5.80	9
	4.20	4.50	4.75	5.30	5.30	5.30	6
4. Стрибки у висоту	1.40	1.55	1.65	1.70	1.70	1.70	12
	1.30	1.40	1.55	1.65	1.65	1.65	9
	1.20	1.30	1.40	1.55	1.55	1.55	6
<i>3. Метання</i>							
5. Метання списа	28	30	34	40	40	40	12
	23	28	36	40	40	40	9
	20	23	28	36	36	36	6
6. Метання диска	25	28	30	35	35	35	12
	23	25	28	30	30	30	9
	20	23	25	28	28	28	6
7. Штовхання ядра	8.50	9.50	11	12.30	12.30	12.30	12
	8.20	8.50	9.50	11	11	11	9
	7.50	8.20	8.50	9.50	9.50	9.50	6
<i>4. Спортивна ходьба</i>							
8. Ходьба 2000м	12.30	11.15	10.20	9.30	9.30	9.30	12
	12.50	12.30	11.15	10.20	10.20	10.20	9
	13	12.50	12.30	11.15	11.15	11.15	6
	1.08	1.05	1.01	58.0	58.0	58.0	9
	1.11	1.08	1.05	1.01	1.01	1.01	6
<i>5. Багатоборства</i>							
9. Десятиборство	3200	3600	4100	4500	4500	4500	12
	3000	3200	3600	4100	4100	4100	9
	2800	3000	3200	3600	3600	3600	6
10. Семиборство	1100	1600	2100	2500	2500	2500	12
	1000	1100	1600	2100	2100	2100	9
	900	1000	1100	1600	1600	1600	6
Змістовий модуль 2							
Технічна підготовка (30 балів)							
1. Оцінювання техніки бігу на короткі та середні дистанції – техніки бігу по прямій, по віражу, по дистанції.	Згідно майстерності спортсмена						4 – 12
2. Оцінювання техніки спортивної ходьби, періоди подвійної та одиночної опори.	Згідно майстерності спортсмена						4 – 12
3. Оцінювання техніки стрибка у висоту різними	Згідно майстерності спортсмена						4 – 12

способами.		
4. Оцінювання техніки метання ядра: техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	Згідно майстерності спортсмена	4 – 12
5. Оцінювання технік стрибків у довжину – техніки розбігу, відштовхування, рухів у польоті, приземлення.	Згідно майстерності спортсмена	4 – 12
6. Оцінювання техніки кросового бігу – бігу на пересічній місцевості.	Згідно майстерності спортсмена	4 – 12
7. Оцінювання техніки бігу під гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук.	Згідно майстерності спортсмена	4 – 12
8. Оцінювання техніки бігу в гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук.	Згідно майстерності спортсмена	4 – 12
9. Оцінювання техніки метання диску – техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	Згідно майстерності спортсмена	4 – 12
10. Оцінювання техніки метання спису – техніки вихідного положення, розгону снаряда, фінального зусилля, вильоту снаряда, втримання рівноваги.	Згідно майстерності спортсмена	4 – 12
Змістовний модуль 3		
Тактична підготовка (30 балів)		
1. Оцінювання доцільного застосування активної тактики (способу ведення боротьби) під час контрольних тренувань та офіційних змагань.	Згідно місця яке посів спортсмен	4 – 12
2. Оцінювання доцільного застосування змішаної тактики (способу ведення боротьби) під час контрольних тренувань та офіційних змагань.	Згідно місця яке посів спортсмен	4 – 12
3. Оцінювання доцільного застосування пасивної тактики (способу ведення боротьби) під час	Згідно місця яке посів спортсмен	4 – 12

контрольних тренувань та офіційних змагань.		
4. Оцінювання доцільного застосування тактичних дій в залежності від погодніх умов та інших зовнішніх факторів в умовах контрольних тренувань та офіційних змагань.	Згідно місця яке посів спортсмен	4 – 12
5. Оцінювання аналізу тактичних дій (способів ведення боротьби суперників) в умовах контрольних тренувань та офіційних змагань.	Згідно місця яке посів спортсмен	4 – 12
Змістовний модуль 4 Суддівська і змагальна підготовка (20 балів)		
1. Знання та виконання обов'язків технічного делегата змагань з легкої атлетики, обов'язків головного секретаря змагань з легкої атлетики.	Згідно знань спортсмена	4 – 12
2. Обов'язки рефері з бігових видів змагань.	Згідно знань спортсмена	4 – 12
3. Обов'язки рефері з технічних видів змагань.	Згідно знань спортсмена	4 – 12
4. Обов'язки рефері з спортивної ходьби.	Згідно знань спортсмена	4 – 12
5. Обов'язки рефері з багатоборства.	Згідно знань спортсмена	4 – 12

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти 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 кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Спортивно-педагогічне вдосконалення / підвищення спортивної майстерності легкої атлетики (чоловіки, жінки)»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

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

Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт).

Спортивний зал № 2, аудиторія 225 для проведення практичних занять, стадіон К-ПНУ, для проведення практичних занять, парк для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:

- бар'єри
- скакалки;
- напівсфера балансувальна;
- резинки;
- списи;
- ядра;
- диски;
- м'ячики для метань;
- гранати;
- стартові колодки;
- естафетні палочки;
- стрибкові ями для стрибків у висоту і довжину.

14. Рекомендована література.

Основна

1. Байдюк М. Ю., Галан Я. П., Молдован А. Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с. file:///C:/Users/%D0%AE%D0%BB%D1%8F/Downloads/Zam_H-036_Baydiuk_Galan_Moldovan_Legka_Atletyka_Electronne_Vyd_%D0%90%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%80.pdf.

2. Бобровник В. І., Совенко С.П., Колот А.В. Легка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. Логос. 2019. 192 с.

3. Коверя В. М., Лисенко В. В. Використання спеціальних бігових вправ на заняттях з легкої атлетики. Здоров'є, спорт, реабілітація. 2016. № 3. С. 48-51.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014 616 с.

5. Полулященко Т. Л. Легка атлетика з методикою викладання: навч.-метод. посіб. / Держ. закл. "Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". Полтава : Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2022. 89 с. <http://surl.li/ltaer>.

Допоміжна

1. Адамчук В.В. Програмування тренувального процесу спортсменів у легкоатлетичному багатоборстві на етапі безпосередньої підготовки до змагань : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. к.фіз.вих. Київ, 2021. 25 с. https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/aref_adamchuk_v.v.pdf .

2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Підручник. Житомир. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2016. 320с.

3. Артющенко О.Ф., Стеценко А.І., Волошин В.В., Вовчок О.Ю. Легка атлетика. Підручник. 2015. 424с.

4. Байдюк М. Ю., Галан Я. П., Молдован А. Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с. file:///C:/Users/%D0%AE%D0%BB%D1%8F/Downloads/Zam_H-036_Baydiuk_Galan_Moldovan_Legka_Atletyka_Electronne_Vyd_%D0%90%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%80.pdf.

5. Бобровник В. І., Копанайко С.Є. Основні напрями тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у бігу на 110 м із бар'єрами на етапі підготовки до вищих досягнень. Вісник Запорізького національного університету. 2020. № 02. С. 108-112.

6. Гоголь Т. В. Педагогічні умови формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики. Науковий часопис НПУ імені

М. П. Драгоманова. Випуск 3К (162). 2023. С. 99-103. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40718/Hohol-099-103.pdf?sequence=1&isAllowed=y> .

7. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. URI: <https://tinyurl.com/vebm4byw> (дата звернення: 15.08.2023).

8. Єрмолова В. М., Деревянко В. В., Захарчук І. Р., Сілкова В. О., Тимчик М. В., Навчальна програма. Фізична культура (профільний рівень). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 22 березня 2017 року № 451 URL: <https://tinyurl.com/2p8aapf9> (дата звернення: 28.07.2023 р.).

9. Євсєєв Л.Г., Павлов В.І., Дідик Т.М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Навчальний посібник для студентів педагогічних університетів. Вінниця. ВДПУ. 2015. 102 с.

10. Козлов К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення. Київ: НУФВСУ. 2020. 21 с.

11. Круцевич Т. Ю. та інші. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 23 жовтня 2017 року № 1407 URL: <https://tinyurl.com/24dd2tyv> (дата звернення: 25.06.2023 р.).

12. Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021. № 194. URL: <https://tinyurl.com/4y8kfh2y> (дата звернення: 02.08.2023 р.).

13. Савченко О. Я. Типова освітня програма (3-4 клас). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 08 жовтня 2019 року № 1273 URL: <https://tinyurl.com/29hzm8u2> (дата звернення: 26.08.2023 р.).

14. Тимчик М. В., Алесейчук Є. Ю., Деревянко В. В., Єрмолова В. М., Сілкова В. О. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (рівень стандарту). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 22 березня 2017 року № 451 URL: <https://tinyurl.com/2p8aapf9> (дата звернення: 21.07.2023 р.).

15. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Фахове видання категорії Б. / [редкол. : Борисова О. В. (відп. ред.) та ін]. Київ : Видавець Олімпійська література URI: <https://tinyurl.com/ty73t3zb> (дата звернення: 12.08.2023).

15. Рекомендовані джерела інформації.

1. Корисні ресурси Інтернету:

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
https://mon.gov.ua/ua	Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України

http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
http://sportmon.org/	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта – база рефератів
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проекту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні
https://uaf.org.ua/	Офіційний сайт федерації легкої атлетики України