

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*

26 серпня 2024 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ПІДВЕЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРОСТІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

для підготовки  
здобувачів вищої освіти

першого (бакалаврського) та другого  
(магістерського) рівнів вищої освіти

за освітньо-  
професійними  
програмами

«Тренер з видів спорту»,  
«Середня освіта (Фізична культура)»

спеціальностей

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

галузі знань

01 Освіта / Педагогіка

мова викладання

українська

2024-2025 навчальний рік

Розробник програми: Олег ВЕРГУШ, викладач кафедри спорту і спортивних ігор.

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 9 від 26серпня 2024 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** обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки (1, 2, 3, 4 курси СВО «бакалавр», 1, 2 курси СВО «магістр») Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» формування інтегральних, 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, індивідуальними та командними 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 перший (бакалаврський) рівень; 1-й, 2-й другий (магістерський) рівень.
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й перший (бакалаврський) рівень; 1-й, 2-й, 3-й другий (магістерський) рівень.
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 7 кредитів; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 5 кредитів; 1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 5 кредитів; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 5 кредитів; 2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 3 кредити; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 3 кредити; 3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 кредити; 4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 2 кредити;

	<p>4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 2 кредити;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 2 кредити.</p>
Загальний обсяг годин	<p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 210 годин;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 150 годин;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 150 годин;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 150 годин;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 90 годин;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 90 годин;</p> <p>3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 120 годин;</p> <p>4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 60 годин;</p> <p>4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 60 годин;</p> <p>1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;</p> <p>2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 60 годин.</p>
Лекційні заняття	<p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години;</p> <p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 години;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;</p> <p>2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017</p>

	<p>Фізична культура і спорт – 4 години;  2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 години;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 4 години;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 4 години;  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 4 години;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 2 години;  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 4 годин;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 2 години.</p>
Практичні заняття	<p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 136 годин;  1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 96 годин;  1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 96 годин;  2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 76 годин;  2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 96 годин;  2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 56 годин;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 76 годин;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 56 годин;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 76 годин;  4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 36 годин;  4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 76 годин;  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 36 годин;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014  Середня освіта (Фізична культура) – 18 годин;  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 36 годин;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017  Фізична культура і спорт – 18 годин.</p>

Самостійна робота	<p>1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 70 годин;  1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 50 годин;  1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 50 годин;  2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин;  2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 50 годин;  2-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 30 годин;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 30 годин;  3-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт з терміном навчання 2 роки 10 місяців – 40 годин;  4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 20 годин;  4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 40 годин;  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 40 годин;  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 40 годин.</p>
Форма підсумкового контролю	<p>2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік: перший (бакалаврський) рівень спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорту.  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 1 семестр залік;  1-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 1 семестр залік;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 семестр залік;  2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 3 семестр залік.</p>

### 3. Статус дисципліни:

Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки

**4. Передумови для вивчення освітнього компоненту:** Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» передують наступні навчальні дисципліни:

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

1-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

2-й курс перший (бакалаврський) рівень 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 перший (бакалаврський) рівень 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 перший (бакалаврський) рівень 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 перший (бакалаврський) рівень 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 перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «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 другий (магістерський) рівень 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 другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Спорт в освіті», «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті».

2-й курс другий (магістерський) рівень 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 другий (магістерський) рівень 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 «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися, інтегральні, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральні компетентності.

*1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень 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 перший (бакалаврський) рівень 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 другий (магістерський) рівень 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 другий (магістерський) рівень 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, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень 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 перший (бакалаврський) рівень 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.

*1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень 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 другий (магістерський) рівень 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, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень 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, 4-й курс перший (бакалаврський) рівень 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.

*1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):*

- 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 (проектувальна);

- СК 13 здатність здійснювати оцінювання та аналізувати дані щодо результатів дітей з фізичної культури за здоров'язбережувальним, розвивальним, навчальним, теоретико-методичним напрямом (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 другий (магістерський) рівень 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 проекти 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 обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання:**

*1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень 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 перший (бакалаврський) рівень 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.

*1-й, 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):*

- ПРН 01 Здійснює комунікацію з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти на засадах поціновування 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 другий (магістерський) рівень 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 «Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають **знати**:

- визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності»: техніка обраного виду, технічна майстерність, класифікація техніки, тактичні дії, засоби та форми ведення легкої атлетики, тактичні, індивідуальні та командні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історію та розвиток легкої у світі;

- історію та розвиток легкої атлетики в Україні;

- сучасний стан та перспективи розвитку легкої атлетики України;

- зміст, характеристика і значення легкої атлетики;

- майданчик інвентар та обладнання для легкої атлетики;

- основні принципи та правила проведення легкої атлетики;

- легка атлетика, як засіб фізичного виховання різних груп населення;

- легка атлетика, як засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

- класифікацію видів легкої атлетики;

- класифікацію тактичних дій у змаганнях з легкої атлетики;

- анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та молоді.

**вміти**:

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки видів з легкої атлетики;

- використання командних дій під час змагань;

- застосовувати у практичній діяльності набуті знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

- підготувати план-конспект уроку з легкої атлетики для учнів різних вікових груп;

- підготувати план-конспект навчально-тренувального заняття з легкої атлетики для учнів груп початкової, базової та спеціалізованої підготовки в ДЮСШ;

- володіти методикою навчання та вдосконалення рухових дій;

- володіти методикою проведення підготовчої, основної, заключної частини уроку фізичної культури з елементами легкої атлетики;

- володіти методикою проведення навчально-тренувального заняття з легкої атлетики в групах початкової, базової та спеціалізованої підготовки в ДЮСШ;

- володіти методикою проведення кондиційного тренування засобами волейболу з різними групами населення, фізичної, технічної та тактичної підготовленості;

- володіти методикою суддівства ігор з легкої атлетики;

- розробити Положення про змагання;

- оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;

- скласти календар змагань для участі у змаганнях за легкої атлетики;

- оформити особистий рахунок команди;

- вміти оформити офіційний протокол з легкої атлетики;

- виконувати обов'язки суддів під час змагань, судді секретаря;

- вміти оформити звіт головного судді.

## **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 перший (бакалаврський) рівень, залік другий (магістерський) рівень вищої освіти.

**9.1 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки для спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, ОПП «Тренер з**



видів спорту», 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПШ 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	FK1- B22, FK2- B22	FK1- B21, FK2- B21	FKS1- B23	FKS1- B22	FKS1- B21	FKS1ml- B23	FKS1ml- B22	FKS1- M23	FKS1- M24	FK1- M24	FK1- M23, FK2- M23
	Години											
Тема 1. Вступ у навчальну дисципліну «Підвищення спортивної майстерності».	-	-	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2
Тема 2. Особливості фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки в циклічних і ациклічних видах спорту.	-	-	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2

### Практичні заняття

Тематика практичних занять	Академічні групи											
	FK1- B23, FK2- B23	FK1- B22, FK2- B22	FK1- B21, FK2- B21	FKS1- B23	FKS1- B22	FKS1- B21	FKS1ml- B23 2/2	FKS1ml- B22 2/2	FKS1- M23	FKS1- M24	FK1- M24	FK1- M23, FK-M23
	Кількість годин практичних занять в осінньому та весняному семестрах											
	-	-	18/18	58/38	18/38	38/38	-	-	18	18/18	18/18	-
Змістовий модуль 1. Фізична підготовка												
(ПЗ 1) Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки	-	-	2	2	2	2	-	-		2	2	-
(ПЗ 2) Тестування для вияву рівня допоміжної фізичної підготовки.	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 3) Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	-	-	2	2	-	2	-	-	2	2	2	-
(ПЗ 4) Тестування для вияву рівня технічної підготовки.	-	-		2	-	2	-	-	-	-	-	-
(Практичне завдання 5) Загальна фізична підготовка. Розвиток силових здібностей (верхній плечовий пояс) легкоатлета.	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 6) Загальна фізична підготовка. Розвиток силових здібностей (м'язів тулуба) легкоатлета.	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 7) Загальна фізична підготовка. Розвиток силових здібностей (м'язів ніг)	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-

легкоатлета.												
(ПЗ 8) Загальна фізична підготовка. Розвиток координаційних здібностей легкоатлета.	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 9) Загальна фізична підготовка. Виконання акробатичних вправ легкоатлета.	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 10) Загальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості легкоатлета	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 11) Розвиток загальної витривалості. Кросова підготовка.	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 12) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей (вибухової сили в залі атлетичної підготовки) легкоатлетів.	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 13) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей легкоатлетів (вибухової сили в змагальній вправі).	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 14) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей (швидкої сили) легкоатлетів.	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 15) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей (силової витривалості) легкоатлетів	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-

(ПЗ 16) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей (максимальної сили) легкоатлетів.	-	-	2	2	-	2	-	-	-	2	-	-
(ПЗ 17) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення швидкісних здібностей легкоатлетів	-	-	-	2	-	2	-	-		2	2	-
(ПЗ 18) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей легкоатлетів	-	-	2	4	2	4	-	-	2	2	2	-
(ПЗ 19) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення координаційних здібностей легкоатлетів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 20) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення гнучкості легкоатлетів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 21) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силової витривалості легкоатлетів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 22) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення швидкісної витривалості легкоатлетів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Разом за ЗМ 1</b>	-	-	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	-	-	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	-

Змістовий модуль 2. Технічна підготовка												
(ПЗ 23) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Вдосконалення метання з місця	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 24) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Вдосконалення метання з півповороту(скачка, піврозбігу)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 25) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Вдосконалення техніки фінального зусилля в окремих видах метання.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
(ПЗ 26) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Підготовка до виконання вправи фінального зусилля в окремих видах метання.	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-
(ПЗ 27) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Вдосконалення техніки змагальної вправи в цілому.	-	-	-	-	-	2	-	-	2	2	2	-
(ПЗ 28) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Спеціальна технічна підготовка в окремих видах легкоатлетичних метань(метання спису, метання диску, штовхання ядра).	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-

(ПЗ 29) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення стрибка з місця, подвійний та потрійний стрибок.	-	-		-	<b>6</b>	2	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 30) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Спеціальна стрибова підготовка.	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>	2	-	-	-	<b>2</b>	-	-
(ПЗ 31) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази розбігу в легкоатлетичних стрибках	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 32) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази відштовхування в легкоатлетичних стрибках.	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>	2	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 33) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази польоту в легкоатлетичних стрибках.	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 34) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази приземлення в легкоатлетичних стрибках.	-	-		-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 35) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки стрибків комплексно.	-	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 36) Вдосконалення	-	-		<b>6</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-

техніки в легкоатлетичних стрибках. Спеціальна технічна підготовка в легкоатлетичних стрибках.													
(ПЗ 37) Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки низького старту та стартового розбігу.	-	-	2	6	2	4	-	-	-	2	-	-	-
(ПЗ 38) Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки бігу по дистанції (прямій).	-	-	2	6	2	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 39) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки фінішування.	-	-		2	-	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 40) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки бігу по дистанції (віражу).	-	-	-	2	-	4	-	-	-	2	-	-	-
(ПЗ 41) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки роботи рук під час бігу.	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 42) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції. Спеціальна технічна підготовка в бігові на короткі дистанції.	-	-	-	6	-	-	-	-	-	2	-	-	-
<b>Разом за ЗМ 2</b>	-	-	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	-	-	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	-	-



<b>Змістовий модуль 3. Тактична підготовка</b>												
(ПЗ 43) Вдосконалення загальної тактичної підготовки у процесі набуття теоретичних знань	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-
(ПЗ 44) Вдосконалення здібностей контролювання процесу змагальної діяльності за планом	-	-	2	2	2	2	-	-	-	2	2	-
(ПЗ 45) Вдосконалення здібностей контролювання процесу змагальної діяльності у разі зміни попередньо складеного плану	-	-	2	2	2	2	-	-	2	2	2	-
<b>Разом за ЗМ 3</b>	-	-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	-	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	-
<b>Змістовий модуль 4. Суддівська і змагальна підготовка</b>												
(ПЗ 46) Обов'язки головної суддівської колегії змагань з легкої атлетики	-	-	2	2	2	2	-	-	2	2	2	-
(ПЗ 47) Обов'язки головного судді змагань з легкої атлетики	-	-	2	2	2	2	-	-	2	2	2	-
(ПЗ 48) Обов'язки організаційного делегата змагань з легкої атлетики	-	-	-	2	-	2	-	-	2	-	2	-
(ПЗ 49) Обов'язки технічного делегата змагань з легкої атлетики	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-
(ПЗ 50) Обов'язки головного секретаря змагань з легкої атлетики	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	2	-
(ПЗ 51) Обов'язки суддівської бригади в бігових видах	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-

легкої атлетики													
(ПЗ 52) Обов'язки суддівської бригади в стрибкових видах легкої атлетики	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 53) Обов'язки суддівської бригади з легкоатлетичних метань	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 54) Обов'язки суддівської бригади зі спортивної ходьби	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-
(ПЗ 55) Обов'язки старшого судді-хронометриста на фініші	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 56) Обов'язки відділу з нагородження під час змагань з легкої атлетики	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 57) Обов'язки інформатора з легкої атлетики	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 58) Підготовка інвентаря для змагань з легкої атлетики	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 59) Правила та обов'язки спортсменів та тренерів команд	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 60) Підготовка документації для змагань з легкої атлетики	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-
<b>Разом за ЗМ 4</b>	-	-	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	-	-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	-	-
<b>Разом</b>	-	-	<b>36</b>	<b>96</b>	<b>56</b>	<b>76</b>	-	-	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	-	-

### Самостійна робота

Тематика практичних занять	Академічні групи											
	FK1-B23, FK2-B23	FK1-B22, FK2-B22	FK1-B21, FK2-B21	FKS1-B23	FKS1-B22	FKS1-B21	FKS1ml-B23	FKS1ml-B22	FKS1-M23	FKS1-M24	FK1-M24	FK1-M23, FK2-M23
	Кількість годин, які виділені на самостійну роботу занять в осінньому та весняному семестрах											
	-	-	10/10	30/20	10/20	20/20	-	-	40	40/40	40/40	
Змістовий модуль 1. Фізична підготовка												
(ПЗ 1) Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 2) Тестування для вияву рівня допоміжної фізичної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 3) Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 4) Тестування для вияву рівня технічної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(Практичне завдання 5) Загальна фізична підготовка. Розвиток силових здібностей (верхній плечовий пояс) легкоатлета.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 6) Загальна фізична підготовка. Розвиток силових здібностей (м'язів тулуба)	-	-		2	2	2	-	-	2	-	2	-

легкоатлета.												
(ПЗ 7) Загальна фізична підготовка. Розвиток силових здібностей (м'язів ніг) легкоатлета.	-	-		2	2	2	-	-	-	-	2	-
(ПЗ 8) Загальна фізична підготовка. Розвиток координаційних здібностей легкоатлета.	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-
(ПЗ 9) Загальна фізична підготовка. Виконання акробатичних вправ легкоатлета.	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2	2	-
(ПЗ 10) Загальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості легкоатлета	-	-		2	-		-	-	-	2	2	-
(ПЗ 11) Розвиток загальної витривалості. Кросова підготовка.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-
(ПЗ 12) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей (вибухової сили в залі атлетичної підготовки) легкоатлетів.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
(ПЗ 13) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей легкоатлетів (вибухової сили в змагальній вправі).	-	-		2	2	-	-	-	2	2	2	-
(ПЗ 14) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей (швидкої сили) легкоатлетів.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-
(ПЗ 15) Спеціальна фізична	-	-		2	-	-	-	-	2	2	2	-

підготовка. Вдосконалення силових здібностей (силової витривалості) легкоатлетів													
(ПЗ 16) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей (максимальної сили) легкоатлетів.	-	-	2	2	2	<b>2</b>	-	-	-	2	-	-	
(ПЗ 17) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення швидкісних здібностей легкоатлетів	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	
(ПЗ 18) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей легкоатлетів	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	
(ПЗ 19) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення координаційних здібностей легкоатлетів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>2</b>	-	-	
(ПЗ 20) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення гнучкості легкоатлетів	-	-	-	-	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	
(ПЗ 21) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силової витривалості легкоатлетів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>2</b>	-	-	
(ПЗ 22) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення швидкісної витривалості легкоатлетів	-	-		2	2	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Разом за ЗМ 1</b>	-	-	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	-	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-	

Змістовий модуль 2. Технічна підготовка													
(ПЗ 23) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Вдосконалення метання з місця	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-
(ПЗ 24) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Вдосконалення метання з півповороту(скачка, піврозбігу)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4	-
(ПЗ 25) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Вдосконалення техніки фінального зусилля в окремих видах метання.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4	-
(ПЗ 26) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Підготовка до виконання вправи фінального зусилля в окремих видах метання.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4	-
(ПЗ 27) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Вдосконалення техніки змагальної вправи в цілому.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4	-
(ПЗ 28) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Спеціальна технічна підготовка в окремих видах легкоатлетичних метань(метання спису, метання диску, штовхання ядра).	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4	-

(ПЗ 29) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення стрибка з місця, подвійний та потрійний стрибок.	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 30) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Спеціальна стрибова підготовка.	-	-		-	-	2	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 31) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази розбігу в легкоатлетичних стрибках	-	-		-	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 32) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази відштовхування в легкоатлетичних стрибках.	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 33) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази польоту в легкоатлетичних стрибках.	-	-	2	-		-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 34) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази приземлення в легкоатлетичних стрибках.	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 35) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки стрибків комплексно.	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
(ПЗ 36) Вдосконалення	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-

техніки в легкоатлетичних стрибках. Спеціальна технічна підготовка в легкоатлетичних стрибках.													
(ПЗ 37) Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки низького старту та стартового розбігу.	-	-	-	2	-	2	-	-	-	6	-	-	
(ПЗ 38) Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки бігу по дистанції (прямій).	-	-	-	2	-	2	-	-	-	6	-	-	
(ПЗ 39) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки фінішування.	-	-	-	2	-	2	-	-	-	6	-	-	
(ПЗ 40) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки бігу по дистанції (віражу).	-	-	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	
(ПЗ 41) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки роботи рук під час бігу.	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
(ПЗ 42) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції. Спеціальна технічна підготовка в бігові на короткі дистанції.	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Разом за ЗМ 2</b>	-	-	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	-	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-	



Змістовий модуль 3. Тактична підготовка												
(ПЗ 43) Вдосконалення загальної тактичної підготовки у процесі набуття теоретичних знань	-	-	2	2	2	2	-	-	2	4	2	-
(ПЗ 44) Вдосконалення здібностей контролювання процесу змагальної діяльності за планом	-	-		2		2	-	-	2	4	4	-
(ПЗ 45) Вдосконалення здібностей контролювання процесу змагальної діяльності у разі зміни попередньо складеного плану	-	-		2		2	-	-	2	2	4	-
<b>Разом за ЗМ 3</b>	-	-	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-	-	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-
Змістовий модуль 4. Суддівська і змагальна підготовка												
(ПЗ 46) Обов'язки головної суддівської колегії змагань з легкої атлетики	-	-	-	-	-	2	-	-	4	-	4	-
(ПЗ 47) Обов'язки головного судді змагань з легкої атлетики	-	-	-	-	-	2	-	-	4	-	4	-
(ПЗ 48) Обов'язки організаційного делегата змагань з легкої атлетики	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4	-
(ПЗ 49) Обов'язки технічного делегата змагань з легкої атлетики	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4	-
(ПЗ 50) Обов'язки головного секретаря змагань з легкої атлетики	-	-	2	2	2	2	-	-	2	-	4	-
(ПЗ 51) Обов'язки суддівської бригади в бігових видах легкої атлетики	-	-		2	2	-	-	-	2	-	2	-

(ПЗ 52) Обов'язки суддівської бригади в стрибкових видах легкої атлетики	-	-	-	-	-	2	-	-	4	2	2	-
(ПЗ 53) Обов'язки суддівської бригади з легкоатлетичних метань	-	-	2	2	-	-	-	-	2	2	2	-
(ПЗ 54) Обов'язки суддівської бригади зі спортивної ходьби	-	-	-	-	-	2	-	-	2	2	2	-
(ПЗ 55) Обов'язки старшого судді-хронометриста на фініші	-	-		2	2	-	-	-	2	2	2	-
(ПЗ 56) Обов'язки відділу з нагородження під час змагань з легкої атлетики	-	-	2	2	2	2	-	-	2	2	2	-
(ПЗ 57) Обов'язки інформатора з легкої атлетики	-	-		2	-	2	-	-	-	2	2	-
(ПЗ 58) Підготовка інвентаря для змагань з легкої атлетики	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-
(ПЗ 59) Правила та обов'язки спортсменів та тренерів команд	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-
(ПЗ 60) Підготовка документації для змагань з легкої атлетики	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-
<b>Разом за ЗМ 4</b>	-	-	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	-	-	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	-
<b>Разом</b>	-	-	<b>20</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	-	-	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	-

## **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 легкої атлетики, 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**

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

**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 трьох 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» 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 – 10,25 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 10,25) + 0,4) \times 20 = 19$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «СПВ/ПСМ з волейболу (жінки)» отримав – 17 балів.

## **Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти**

Тестові випробування	Кількісний показник						Бали що нарах. за 12 б.с.о.
	ОС «Бакалавр»				ОС «Магістр»		
	I	II	III	IV	I рік навчання	II рік навчання	
<b>Змістовий модуль 1 Фізична підготовка (ваговий бал 20)</b>							

<b>1. Човниковий біг 4x9м.</b> Проводиться у спортивному залі на рівній доріжці, завдовжки не менш 11-12 м.	10,0	9,8	9,6	9,4	9,4	9,4	12
	9,8	9,6	9,4	9,2	9,2	9,2	
Відміряють 9-метрову ділянку, початок і кінець якої позначають лініями (стартовою та фінішною). За кожною з цих ліній – 2 півкола радіусом 50 см з центром лінії. На дальнє півколо за фінішною рисою кладуть дерев'яний кубик (5 см). Студент стає за ближчою рисою на лінії старту і по команді «Марш» починає бігти до фінішної лінії, оббігає півколо, бере кубик і повертається до лінії старту.	10,5	10,4	10,3	10,2	10,2	10,2	9
	10,3	10,2	10,1	10,0	10,0	10,0	
Вимірюється в секундах.	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,6	6
	10,7	10,6	10,5	10,4	10,4	10,4	
<b>2. Біг 3000 м.</b> Проводиться на доріжці стадіону в спортивному взутті. Кількість учасників визначається умовами, що дозволяють їм не заважати одне одному. Після 10-15 хвилинної розминки відбувається старт. Вимірюється у хвиликах	13:50	14:00	14:10	14:20	14:20	14:20	12
	12:50	13:00	13:10	13:20	13:20	13:20	
Вимірюється в хвиликах	14:30	14:40	14:50	15:00	15:00	15:00	9
	13:30	13:40	13:50	14:00	14:00	14:00	
Вимірюється в хвиликах	15:10	15:20	15:30	15:40	15:40	15:30	6
	14:10	14:20	14:30	14:40	14:40	14:30	
<b>3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</b> Студентка приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою викладача студентка розпочинає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.	18	20	22	24	24	24	12
	26	27	28	29	30	30	
Вимірюється в кількості раз.	14	15	16	17	17	17	9
	20	21	22	23	24	25	
Вимірюється в кількості раз.	10	11	12	13	13	13	6
	15	16	17	18	19	19	
<b>4. Піднімання в сід за 1 хвилину.</b> Виконується з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінах. Вимірюється в кількості раз.	23	25	27	29	29	29	12
	36	37	38	39	40	40	
Вимірюється в кількості раз.	18	20	22	24	24	24	9
	31	32	33	34	35	35	
Вимірюється в кількості раз.	17	15	17	19	19	19	6
	26	27	28	29	30	30	
<b>5. Стрибок у гору з місця.</b> Виконується поштовхом обох ніг та замахом рук від поверхні підлоги. Вимірювання висоти стрибка здійснюється рулеткою або сантиметровою стрічкою за методикою Абалакова.	35	40	45	50	50	50	12
	45	50	55	60	60	60	
Вимірюється в сантиметрах.	30	31	33	35	35	35	9
	40	41	43	45	45	45	
Вимірюється в сантиметрах.	20	22	23	25	25	25	6
	30	32	33	35	35	35	

<b>7. Стрибок у довжину з місця</b> виконується поштовхом обох ніг від лінії або краю дошки на покриття, що виключає жорстке приземлення. Відстань стрибка вимірюється сталевую рулеткою. Вимірюється в сантиметрах.	200	210	220	230	230	230	12
	220	230	240	250	250	250	
	190	200	210	220	220	220	9
	200	205	210	215	215	215	
	175	185	195	200	200	200	6
185	190	195	200	200	200		
<b>8. Кидок ядра вагою 3 кг з-за голови двома руками.</b> Виконується з положення ноги нарізно, ядро у простягнутих руках над головою. Перед кидком студент робить напівприсід з опусканням рук з ядром до низу. З послідуочим вистрибуванням назад – вверх викидає ядро якнайдалі із-за голови. Віддаль кидка вимірюється рулеткою. Вимірюється в метрах	9,5	10	10,5	11	12	12	12
	12	13	13	14	14	14	
	9	9	10	10	11	11	9
	11	12	12	13	13	13	
	8	8	9	9	10	10	6
10	11	11	12	12	12		
<b>9. Кидок ядра вагою 3кг.(жінки), 4кг.(чоловіки) кг знизу вперед двома руками.</b> Виконується з положення ноги нарізно, ядро у простягнутих руках над головою. Перед кидком студент робить напівприсід при цьому руки з ядром опускає донизу. З послідуочим вистрибуванням вперед-вверх викидає ядро рівними руками як най далі. Віддаль кидка вимірюється рулеткою. Вимірюється в метрах	9,5	10	10,5	11	12	12	12
	12	13	13	14	14	14	
	9	9	10	10	11	11	9
	11	12	12	13	13	13	
	8	8	9	9	10	10	6
10	11	11	12	12	12		
<b>10. Біг 30 метрів з низького старту.</b> Вимірюється в секундах	4,6	4,5	4,5	4,4	4,3	4,3	10-12
	4,4	4,4	4,3	4,2	4,1	4,1	
	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,6	7-9
	4,6	4,6	4,5	4,5	4,5	4,4	
	5,2	5,1	5,0	5,0	4,8	4,9	4-6
5,0	4,9	4,8	4,7	4,7	4,6		
<b>Змістовий модуль 2 Технічна підготовка (ваговий бал 30)</b>							
1. Випробування на вірність виконання техніки розбігу(бігу) з обраного виду легкої атлетики							4-12

2. Випробування на вірність виконання техніки відштовхування (фази фінального зусилля).	4-12
3. Випробування на вірність виконання техніки з обраного виду легкої атлетики в цілому	4-12
<b>Змістовий модуль 3 Тактична підготовка (ваговий бал 20)</b>	
1. Перевірка розуміння загальної тактичної підготовки у процесі набуття теоретичних знань	4-12
2. Перевірка розуміння «Вдосконалення здібностей контролювання процесу змагальної діяльності за планом»	4-12
3. Перевірка розуміння контролю процесу змагальної діяльності у разі зміни попередньо складеного плану	4-12
<b>Змістовий модуль 4 Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 30)</b>	
Обов'язки головної суддівської колегії змагань з легкої атлетики	4-12
Обов'язки головного судді змагань з легкої атлетики	4-12
Обов'язки організаційного делегата змагань з легкої атлетики	4-12
Обов'язки технічного делегата змагань з легкої атлетики	4-12
Обов'язки головного секретаря змагань з легкої атлетики	4-12
Обов'язки суддівської бригади в бігових видах легкої атлетики	4-12
Обов'язки суддівської бригади в стрибкових видах легкої атлетики	4-12
Обов'язки суддівської бригади з легкоатлетичних метань	4-12
Обов'язки суддівської бригади зі спортивної ходьби	4-12
Обов'язки старшого судді-хронометриста з на фініші	4-12
Обов'язки відділу з нагородження під час змагань з легкої атлетики	4-12
Обов'язки інформатора з легкої атлетики	4-12
Підготовка інвентаря для змагань з легкої атлетики	4-12
Правила та обов'язки спортсменів та тренерів команд	4-12
Підготовка документації для змагань з легкої атлетики	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 «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики»:**

- 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, підсумковою 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 PJ5250 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, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт).

Для проведення практичних занять, стадіон К-ПНУ, матеріально-технічне забезпечення для проведення:

- набивні м'ячі вагою 1, 5 кг;
- списи 400-1000гр.;
- диски – 1-2кг.;
- ядра – 3-7,260кг.;
- бар'єри легкоатлетичні;
- штанга олімпійська;
- тренажер комплексний;
- стартові станки;
- стрибкова яма;
- напівсфера балансувальна;
- сані тягові;
- джгути;

- координаційна драбина.

#### 14. Рекомендована література.

##### Основна

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.

2. 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.

3. Гурман Л. Д., Вергуш О. М., Гоншовський В. М., Воронецький В. Б., Ліщук В. В., Ладиняк А. Б. Тренування стрибунів потрійним з розбігу: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / [колектив авторів]; за ред. В.Б. Воронецького. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 115 с.

4. Кучеренко Г. В. Особливості методики тренування юних бігунів на середні дистанції. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 113-117.

5. Полулященко Т. Л. Особливості структури багаторічного тренування легкоатлетів із бігу на короткі дистанції. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. 2023. 355 с.

6. 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.

##### Допоміжна

1. 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.

2. Лук'янець Є. В., Момот О. О. Проблематика підготовки спортсменів різних вікових груп та категорій у легкій атлетиці. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 319-323.

3. Мороз Ф., Гавришко С. Особливості навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики. Витоки педагогічної майстерності. Випуск 29. 2022. С. 164-168.

4. 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.

5. Ільченко С. Сучасні тенденції розвитку бігових видів легкої атлетики. SWorldJournal. № 3 (19-03). 2023. С. 80-85.

6. Келлі М., Сила волі. Шлях до влади над собою. пер. з англ. І. Павленко. Київ : Наш формат, 2017. 264 с.

7. Мороз Ф., Гавришко С. Особливості навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики. Витоки педагогічної майстерності. Випуск 29. 2022. С. 164-168.

8. Нищененко В., Бочарська Я., Ятченко І. Правила змагань з легкої атлетики. Київ : Олімпійська література, 2019. 180 с.

## 15. Рекомендовані джерела інформації.

### 1. Корисні ресурси Інтернету:

<a href="https://mms.gov.ua/">https://mms.gov.ua/</a>	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
<a href="https://mon.gov.ua/ua">https://mon.gov.ua/ua</a>	Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України
<a href="http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/">http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/</a>	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
<a href="https://tinyurl.com/ye4434jw">https://tinyurl.com/ye4434jw</a>	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
<a href="http://sportmon.org/">http://sportmon.org/</a>	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
<a href="https://uaf.org.ua/">https://uaf.org.ua/</a>	Офіційний сайт федерації легкої атлетики України
<a href="http://uk.wikipedia.org/wiki/">http://uk.wikipedia.org/wiki/</a>	Вікіпедія
<a href="https://worldathletics.org/">https://worldathletics.org/</a>	Всесвітня федерація легкої атлетики
<a href="https://european-athletics.com/">https://european-athletics.com/</a>	Європейська федерація легкої атлетики