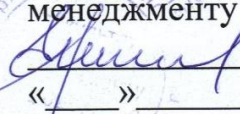


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

 С. В. Мироненко
«___» _____ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний
«___» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник
«___» _____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту
(легка атлетика)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Кошева Л.В. канд. пед.наук., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців
Кількість кредитів (на базі ФПО / на базі академії / разом)			ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт	Вибіркова		
–	На базі ФПО – 6,5	На базі ФПО – 13,0				
26,0	19,5	13,0				
26,0	26,0	26,0				
Загальна кількість годин						
780	585	390				
Модулі 3	Модулі 3	Модулі 3	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Індивідуальне навчально - дослідне завдання – не передбачене				1-4	1-3	1-2
				Семестр		
				1,2,3,4,5,6,7,8	1,2,3,4,5,6	1,2,3,4
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 2			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції		
				0	0	0
				Практичні		
				524	392	260
				Самостійна робота		
				256	193	130
				Вид контролю		
			Залік 86	Залік 66	Залік 46	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4/2.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (легка атлетика)" входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт",

забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

Метою викладання дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (легка атлетика)" є набуття теоретичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у легкій атлетиці і, підвищення індивідуальної спортивної майстерності кожного студента, підготовка спортсменів розрядників до успішного виступу на обласних та всеукраїнських змаганнях.

Завдання курсу:

- формування комплексних знань, умінь та навичок, оволодіння методикою підготовки спортсменів-розрядників з легкої атлетики ;
- формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з легкої атлетики;
- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з легкої атлетики;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з легкої атлетики;
- формування у студентів знань, умінь і навичок необхідних для роботи з документацією, яка використовується в навчально-тренувальному та змагальному процесах;
- підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки;
- навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з легкої атлетики;
- навчити застосовувати одержані знання для популяризації легкої атлетики

Студент повинен вміти:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування у легкій атлетиці;
- планувати етапи підготовки атлетів;
- добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення рухової дії у відповідності до етапу підготовки;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення рухової дії, виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Вивчення дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (легка атлетика)" передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: теорія та методика фізичного виховання, теорія та методика дитячо-юнацького спорту, теорія і методика викладання легкої атлетики, теорія і методика викладання гімнастики, теорія і методика викладання рухливих ігор, анатомія людини, фізіологія людини, олімпійський і професійний спорт тощо.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність до розуміння особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту;
- здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- здатність організовувати та проводити спортивні заходи з обраного виду спорту.

Програмні результати навчання (ПРН):

- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- студент здатний здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- студент здатний застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту;
- студент здатний організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка

Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Тема 1.1.1. ЗФП засобами легкої атлетики.

Тема 1.1.2. ЗФП засобами атлетичної гімнастики

Тема 1.1.3. ЗФП засобами спортивних ігор.

Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Тема 1.2.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.

Змістовий модуль 1.3. Технічна підготовка

Тема 1.3.1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 1.3.2 Удосконалення техніки бігу по повороту.

Тема 1.3.3 Навчання техніці естафетного бігу

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Тема 2.1.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.

Тема 2.2.2. . Удосконалення техніки естафетного бігу

Змістовий модуль 2.2. Технічна підготовка

Тема 2.2.1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції по прямій та по повороту

Тема 2.2.2. . Удосконалення техніки естафетного бігу

Тема 2.2.3 Навчання техніці стрибка у довжину способом «прогнувшись»

Змістовий модуль 2.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Тема 2.3.1. ЗФП засобами легкої атлетики.

Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.

Тема 3.1.1. Основи фізичної і психологічної підготовки в легкій атлетиці.

Тема 3.2.2. Методика технічної і тактичної підготовки в легкій атлетиці.

Тема 3.1.3. Спорт в системі формування особистості

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.

Тема 3.2.1. Основи методики фізичного тренування.

Тема 3.2.2. Методика технічної і тактичної підготовки в легкій атлетиці.

Тема 3.2.3. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

Структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1,3															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю									к						к										к	к							к			

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1,3															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю									К						К										К								К			

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1,3,5															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю									К						К										К								К			

(4 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	
Лекції																																	
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1,3															Модуль 2,3																	
Контроль по модулю									К						К									К								К	

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр»
2 роки 10 місяців**

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1,3																Модуль 2,3																
Контроль по модулю								К						К									К	К									К

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1,3																Модуль 2,3,4																
Контроль по модулю								К						К									К										К

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Лаб. роботи																																
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Консультації																																
Модулі	Модуль 1,3															Модуль 2,3																
Контроль по модулю									к						к									к	к							к

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр»
1 рік 10 місяців**

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Лекції																																				
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Лаб. роботи																																				
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Консультації																																				
Модулі	Модуль 1,3															Модуль 2,3																				
Контроль по модулю								к							к									к	к									к		

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Лаб. роботи																																
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Консультації																																
Модулі	Модуль1, 3															Модуль2,3																
Контроль по модулю															К									К								К

4 Теми лекційних занять не передбачені

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- знати і дотримуватись основ здорового способу життя;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності і вміння застосувати їх на практиці в своїй фізичній активності;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і вміння застосовувати їх на практиці.

Студент повинен **вміти**:

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
 - застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організм;
 - використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
 - мати стійкий навик до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах;
 - проводити систематичне фізичне тренування з спортивною спрямованістю.
- методично правильно здійснювати управління спортсменами під час змагань в якості тренера.

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка

Семестр 1, 3, 5, 7, 8

Практичне заняття № 1. Вхідний контроль. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою безпеки на заняттях.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з основними вимогами техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.
2. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку

Література: [1,6].

Практичне заняття № 2 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: здійснити аналіз та навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з високого старту та бігу по прямій.
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 3-4 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: здійснити аналіз та навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту.
2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.

Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 5-6 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: Вдосконалити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з високого старту по прямій та повороту.
2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7-8 Техніка бігу на короткі дистанції

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

- 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9-10 Техніка бігу на короткі дистанції.

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

- 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 11-12

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту по прямій та фінішування.
 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 13-14

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту по повороту.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту по повороту.
2. Сприяти розвитку швидко-силових здібностей. Література: [1-6].

Практичне заняття № 15

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту по повороту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту по повороту.
 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 16

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17-18

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,

Література: [1-6].

Практичне заняття № 19-20

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21-22

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,

Література: [1-6].

Практичне заняття № 23-24

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 25-26

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27-28

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 29

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 30.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу СФП і спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості

Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2а, 4а, 6а, 8а

Практичне заняття № 1,2,3,4.

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
Література: [1-6].

Практичне заняття № 7,8

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп
Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

3. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
4. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
Література: [1-6].

Практичне заняття № 11,12

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.,
Література: [1-6].

Практичне заняття № 13-14

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.
Література: [1-6].

Практичне заняття № 15-16

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,
Література: [1-6].

Практичне заняття № 17

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
Література: [1-6].

Практичне заняття № 18

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП

Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2б, 4б, 6б, 8б

Практичне заняття № 1,2,3,4.

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

3. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
4. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

5. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
6. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
Література: [1-6].

Практичне заняття № 7,8

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп
Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

7. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
8. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
Література: [1-6].

Практичне заняття № 11,12

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.
Література: [1-6].

Практичне заняття № 13-14

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.
Література: [1-6].

Практичне заняття № 15-16

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.
Література: [1-6].

Практичне заняття № 17

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
Література: [1-6].

Практичне заняття № 18

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП
Література: [1-6].

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
10 місяців**

**Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка
Семестр 1, 3, 5,**

Практичне заняття № 1. Вхідний контроль. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою безпеки на заняттях.

Задачі та зміст заняття:

3. Ознайомити з основними вимогами техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.

4. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку

Література: [1,6].

Практичне заняття № 2 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: здійснити аналіз та навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

3. Навчити техніки бігу з високого старту та бігу по прямій.

4. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 3-4 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: здійснити аналіз та навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту.

2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.

Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 5-6 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: Вдосконалити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з високого старту по прямій та повороту.

2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7-8 Техніка бігу на короткі дистанції

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9-10 Техніка бігу на короткі дистанції.

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 11-12

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту по прямій та фінішування.

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13-14

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту по повороту.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту по повороту.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. Література: [1-6].

Практичне заняття № 15

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту по повороту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту по повороту.

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 16

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17-18

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,

Література: [1-6].

Практичне заняття № 19-20

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21-22

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,

Література: [1-6].

Практичне заняття № 23-24

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 25-26

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27-28

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 29

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 30.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу СФП і спеціалізація.
 2. Сприяти розвитку гнучкості
- Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2а, 4а, 6а,

Практичне заняття № 1,2,3,4.

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

5. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
 6. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

9. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
 10. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 7,8

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
 2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

11. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
 12. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 11,12

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13-14

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 15-16

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 18

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП

Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2б, 4б, 6б,

Практичне заняття № 1,2,3,4.

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

7. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
8. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

13. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

14. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7,8

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
 2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

15. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
 16. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 11,12

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
 2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 13-14

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
 2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 15-16

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
 2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 17

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей
- Література: [1-6].

Практичне заняття № 18

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП

Література: [1-6].

**Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік
10 місяців**

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка

Семестр 1, 3,

Практичне заняття № 1. Вхідний контроль. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Мета заняття: ознайомити студентів з технікою безпеки на заняттях.

Задачі та зміст заняття:

5. Ознайомити з основними вимогами техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.

6. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку

Література: [1,6].

Практичне заняття № 2 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: здійснити аналіз та навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

5. Навчити техніки бігу з високого старту та бігу по прямій.

6. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 3-4 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: здійснити аналіз та навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту.

2. Сприяти розвитку швидкості, швидко-силових здібностей.

Література: [1,5,6].

Практичне заняття № 5-6 Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

Мета заняття: Вдосконалити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з високого старту по прямій та повороту.

2. Сприяти розвитку швидкості, швидко-силових здібностей.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7-8 Техніка бігу на короткі дистанції

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9-10 Техніка бігу на короткі дистанції.

Мета заняття: Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

Вдосконалити техніку бігу з низького старту по повороту.

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 16

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17-18

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,

Література: [1-6].

Практичне заняття № 19-20

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції, стартового розгону

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 21-22

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,

Література: [1-6].

Практичне заняття № 23-24

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 25-26

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 27-28

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 29

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 30.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу СФП і спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості

Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2а, 4а,

Практичне заняття № 1,2,3,4.

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

3. Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7,8

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 11,12

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13-14

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 15-16

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 18

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП

Література: [1-6].

Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2б, 4б,

Практичне заняття № 1,2,3,4.

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Задачі та зміст заняття:

3. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

4. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 5,6

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

17. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

18. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 7,8

Мета заняття: Навчити техніки естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити техніки естафетного бігу.

2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп

Література: [1-6].

Практичне заняття № 9,10

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції

Задачі та зміст заняття:

19. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.

20. Сприяти розвитку сили та гнучкості.
Література: [1-6].

Практичне заняття № 11,12

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 13-14

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу з низького старту

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 15-16

Мета заняття: 1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.

Задачі та зміст заняття:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості,.

Література: [1-6].

Практичне заняття № 17

Мета заняття: Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

Література: [1-6].

Практичне заняття № 18

Мета заняття: Виконати контрольні нормативи

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП і СФП

Література: [1-6].

- 2 Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Література: [1-6].

6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (оцінка техніко-тактичної майстерності під час практичних занять, виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

До заліку: максимальна кількість балів, яку може отримати студент впродовж семестру дорівнює 100 і складається з:

1. Письмове тестування (20 тестів за кожну правильну відповідь нараховується 1 бал) – (максимальна кількість 20);
2. Балів отриманих під час практичних занять, за виконання самостійних індивідуальних завдань – (максимальна кількість 20);
3. Бали отримані під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки – (максимальна кількість балів 60).

Отримана сума балів переводиться за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECT8 відповідно до таблиці 1.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму для кожної контрольної точки (55 балів). Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Таблиця 1

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

СИСТЕМА ОЦІНКИ МОДУЛЬНИХ ВИМОГ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка				
Семестр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
1, 3, 5, 7,	9	ЗФП	1. Стрибок в довжину з місця, см.	1. Стрибок в довжину з місця, см.
	15		2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15	СФП	1. «Човниковий» біг 4х9 м, сек.	1. «Човниковий» біг 4х9 м, сек.
	9	Спеціалізація	1. Біг на 100 м., сек.	1. Біг на 100 м., сек.
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка				
2а, 4а, 6а, 8а,	9	ЗФП	1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
	9	СФП	1. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв..	1. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв..
26,46, 66, 86,	9	ЗФП	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.
	9	Спеціалізація	1.Стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись» , см	1.Стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись» , см

**Таблиця оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів
Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»
2 роки 10 місяців, ОКР «Молодший бакалавр»
1 рік 10 місяців**

чоловіки									
Бали		Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4х9 м, сек.	Біг 100 м., сек.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині,кількість разів за 1хв.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись» , см
А	100	260	16	8.8	13.2	20	50	18/18	430
	99	259							
	98	258			13.3		49		
	97	257							
	96	256			13.4		48		

	95	255	15	8.9		19		17/17	425
	94	254			13.5		47		
	93	253							
	92	252			13.6		46		
	91	251							
	90	250	14	9.0	13.7	18	45	16/16	420
B	89	249							
	88	248			13.8		44		
	87	247							
	86	246			13.9		43		
	85	245	13	9.1		17		15/15	415
	84	244			14.0		42		
	83	243							
	82	242			14.1		41		
	81	241	12	9.2		16		14/14	410
C	80	240			14.2		40		
	79	238							
	78	236			14.3		39		
	77	234							
	76	232			14.4		38		
	75	230	11	9.3		15		13/13	405
D	74	228			14.5		37		
	73	226							
	72	224			14.6		36		
	71	222				14			
	70	220	10	9.4	14.7		35	12/12	403
	69	218							
	68	216			14.8	13	34		
	67	214							
	66	212			14.9		33		
E	65	210	9	9.5		12		11/11	400
	64	200			15.0		32		
	63	198				11			
	62	196			15.1		31		
	61	194				10			
	60	192	8	9.6	15.2		30	10/10	395
	59	190				9			
	58	188			15.3		29		
	57	186				8			
FX	56	184			15.4		28		
	55	180	7	9.7	15.5	7		9/9	390
FX	50	175	6	9.8	15.7	6	27	8/8	388
	45	170	5	9.9	15.9	5	25	7/7	386
	40	165	4	10.0	16.1	4	23	6/6	385
X	30	160	3	10.2	16.3	3	21	5/5	384
	20	155	2	10.4	16.5	2	19	3/3	380
	10	150	1	10.6	17.0	1	15	1/1	375
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

ЖІНКИ

Бали		Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4х9 м, сек.	Біг 100 м.,сек.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв.	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись», см
A	100	200	26	10.2	16.8	20	50	12/12	340
	99	199							
	98	198			16.9		49		
	97	197							

	96	196			17.0		48		
	95	195	25	10.3		19			
	94	194			17.1		47		
	93	193							
	92	192			17.2		46		
	91	191							
	90	190	24	10.4	17.3	18	45	11/11	335
B	89	189	23		17.4				
	88	188					44		
	87	187			17.5				
	86	186	22				43		
	85	185		10.5	17.6	17		10/10	
	84	184					42		
	83	183	21		17.7				
	82	182					41		
	81	181	20	10.6	17.8	16		9/9	325
C	80	180	19		17.9		40		
	79	179	18						
	78	178	17	10.7	18.0		39		
	77	177	16						
	76	176	15		18.1		38		
	75	175	14	10.8		15		8/8	320
D	74	174	13		18.2		37		
	73	173							
	72	172			18.3		36		
	71	171	12			14			
	70	170		10.9	18.4		35	7/7	
	69	169	11						
	68	168				13	34		
	67	167	10		18.5				
	66	166					33		
	65	165	9	11.0	18.6	12		6/6	310
E	64	164	8		18.7		32		
	63	163				11			
	62	162					31		
	61	161			18.8	10			
	60	160	7	11.1			30	5/5	
	59	159				9			
	58	158			18.9		29		
	57	157				8			
	56	156					28		
	55	155	6	11.2	19.0	7		4/4	305
FX	50	150	5	11.4	19.2	6	27	3/3	300
	45	145	4	11.6	19.4	5	25		295
	40	140	3	11.8	19.5	4	23	2/2	290
X	30	135	2	12.0	19.7	3	21	1/1	285
	20	130	1	12.3	19.9	2	19		280
	10	125		12.5	20.0	1	15		275
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Теми самостійних занять

- 1 Загальна фізична підготовка засобами легкої атлетики.
- 2 Загальна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики.
- 3 Загальна фізична підготовка засобами спортивних ігор.
- 4 Розвиток спеціальних рухових якостей.
- 5 Техніка бігу на короткі дистанції
- 6 Техніка естафетного бігу.
- 7 Техніка стрибків у довжину з розгону способом «прогнувшись»
- 8 Основи фізичної і психологічної підготовки у легкій атлетиці
- 9 Основи технічної і тактичної підготовки у легкій атлетиці.
- 10 Спорт в системі формування особистості.
- 11 Методика технічної і тактичної підготовки у легкій атлетиці
- 12 Основи методики фізичного тренування. 2
- 13 Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

8. Методичне забезпечення

1. Долинний, Ю.О. Основи організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі: посібник для вищих навчальних закладів /Ю.О. Долинний, О.М. Олійник, Н.В. Дегтярьова. - Краматорськ : ДДМА, 2014. - 290 с.
2. Єрмоленко, О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. - Краматорськ : ДДМА, 2016. -75 с.
3. Кошева, Л.В. Легкоатлетичні стрибки. Техніка й методика навчання : навч. посіб. для викладачів і студентів / Л.В. Кошева, Т.О. Ольхова. - Краматорськ : ДДМА, 2019. - 55 с.
4. Кошева, Л.В. Фізичне виховання студентів: навч. посібник для студентів 1-го курсу / Л.В. Кошева, Т.С. Брюханова. - Краматорськ : ДДМА, 2017. - 55 с.
5. Кошева, Л.В. Фітнес : навчальний посібник (для викладачів і студентів) / Л.В. Кошева. - Краматорськ : ДДМА, 2018. - 63 с.
6. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання / уклад. Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 23 с
7. Теорія і методика викладання легкої атлетики : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів 1-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Кошева Л. В. – Краматорськ : ДДМА. – 27 с.
8. Міронов, А.О. Формування здорового способу життя майбутніх фахівців машинобудівного профілю : навчальний посібник для студентів і викладачів / Міронов А.О., Олійник О.Н., Долинний Ю.О. - Краматорськ : ДДМА, 2013. - 60 с.
9. Олейник, О.Н. Производственная гимнастика в режиме дня работников умственного труда : пособие / О.Н. Олейник, Ю.А. Долинний. - Краматорск : ДГМА, 2014. - 35 с.

10. Профілактика травматизму студентів : навч. посіб. / В.І. Філінков, Ю.С. Сорокін, О.С. Касьянюк, Ю.Я. Подопригора. - Краматорськ: ДДМА, 2019. - 183 с.
11. Тимошенко, В.В. Легка атлетика : посібник до практичних і самостійних занять/ В.В. Тимошенко, В.Г. Лосік, О.В. Полях. - Краматорськ : ДДМА, 2014. - 56 с.
12. Філінков, В.І. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей / Р.Т. Раєвський, В.І. Філінков. - 2-ге видання, змінене та доповнене Краматорськ : ДДМА, 2015. - 135 с.

9. Рекомендована література

Базова

1. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України]. / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.
5. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.
6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст]: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
7. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В.І. Романова. – Рівне.; ППДМ, 2009. – 165 с.
10. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: [навч. посібник] / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
11. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : [монографія] /

Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 184 с.

12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О.М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с: іл.

Допоміжна

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.

3. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. –Львів: ЛНУ, 2006. – 300 с.

4. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді. Метод. ре-ком. / уклад. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с..

9. Електронні ресурси з дисципліни

<http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909>