

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою  
викладання

  
\_\_\_\_\_ Л. Д. Гурман  
підпис

27 серпня 2021 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ / ПІДВЕЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ  
МАЙСТЕРОСТІ З  
ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| для підготовки фахівців             | першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти |
| за освітньо-професійними програмами | «Середня освіта (Фізична культура)»,<br>«Тренер з видів спорту»          |
| спеціальностей                      | 014 Середня освіта (Фізична культура),<br>017 Фізична культура і спорт   |
| галузі знань                        | 01 Освіта / Педагогіка   |
| мова викладання                     | українська   |

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: Л. Д. Гурман, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри  
легкої атлетики з методикою викладання, доцент

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

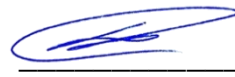
Протокол № 7 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Керівники  
Груп забезпечення освітньої програми



I. I. Стасюк



Ю. В. Юрчишин



Г. А. Єдинак



М. В. Прозар

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1 курсу СВО «бакалавр») Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» є формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, ступеня вищої освіти «бакалавр», підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним основними теоретичними знаннями в обраному виді спорту, основами техніки рухових дій, індивідуальними, груповими та командними тактичними діями у нападі та захисті, відповідним рівнем змагальної підготовки.

### 2. Обсяг дисципліни

| Найменування показників            | Характеристика навчальної дисципліни   |
|------------------------------------|--|
|                                    | денна форма навчання   |
| Рік навчання                       | 1-й, 2-й, 3-й, 4-й СВО «бакалавр»  |
| Семестр вивчення                   | 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й СВО «бакалавр»                          |
| Кількість кредитів ЄКТС            | 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити |
| Загальний обсяг годин              | 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин  |
| Лекційні заняття                   | 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години  |
| Практичні заняття                  | 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 76 годин  |
| Самостійна та індивідуальна робота | 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; |
| Форма підсумкового контролю        | 2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік                             |

### 3. Статус дисципліни:

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

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

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

### 5. Програмні компетентності навчання.

Загальні компетентності:

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:
- навички міжособистісної взаємодії;

- здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Фахові компетентності:*

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту;
- здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту;
- здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту;
- здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

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

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:
- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту;
- мати навички лідерства;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;
- володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності;
- здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності;

- 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.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати:** історію розвитку легкої атлетики; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з легкої атлетики; класифікацію та термінологію в важкій атлетиці; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів у важкій атлетиці, основи організації та методики науково-дослідної роботи у силових видах спорту тощо.

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

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного і кінцевого контролю.

**8 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки для спеціальності 017 Фізична культура і спорт, ОПІ «Тренер з видів спорту» СВО «бакалавр» 1 курс.**

| Тематика занять   | Кількість годин       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|   | Лекційні заняття      | Практичні заняття     | Самостійна робота     |
|   | 1 курс СВО «бакалавр» | 1 курс СВО «бакалавр» | 1 курс СВО «бакалавр» |
|   | FKS1-B21              | FKS1-B21              | FKS1-B21              |
|   | 2\2                   | 76\76                 | 80\80                 |
| <b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА</b>   |                       |                       |                       |
| Лекційне заняття. Тема 1. Вступ у навчальну дисципліну «Підвищення спортивної майстерності».  | 2                     |                       |                       |
| Лекційне заняття. Тема 2. Особливості фізичної підготовки в циклічних і ациклічних видах спорту.                                    | 2                     |                       |                       |
| (Практичне завдання 1) Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки   |                       | 2                     |                       |
| (ПЗ 2) Тестування для вияву рівня допоміжної фізичної підготовки.   |                       | 2                     |                       |
| (ПЗ 3) Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.  |                       | 2                     |                       |
| (ПЗ 4) Тестування для вияву рівня технічної підготовки.   |                       | 2                     |                       |
| (ПЗ 5) Загальна фізична підготовка. Розвиток силових здібностей (верхній плечовий пояс) легкоатлета.                                |                       | 2                     | 2                     |
| (ПЗ 6) Загальна фізична підготовка. Розвиток силових здібностей (м'язів тулуба) легкоатлета.  |                       | 2                     | 2                     |
| (ПЗ 7) Загальна фізична підготовка. Розвиток силових здібностей (м'язів ніг) легкоатлета.   |                       | 2                     | 2                     |
| (ПЗ 8) Загальна фізична підготовка. Розвиток координаційних здібностей легкоатлета.   |                       | 2                     | 2                     |
| (ПЗ 9) Загальна фізична підготовка. Виконання акробатичних вправ легкоатлета.   |                       |                       | 2                     |
| (ПЗ 10) Загальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості легкоатлета   |                       |                       | 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. |                       |                       |                       |
| (ПЗ 13) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей легкоатлетів (вибухової сили в змагальній вправі).          |                       | 2                     | 2                     |
| (ПЗ 14) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей (швидкої сили) легкоатлетів.                                |                       | 2                     | 2                     |
| (ПЗ 15) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей (силової витривалості) легкоатлетів                         |                       |                       | 2                     |
| (ПЗ 16) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силових здібностей (максимальної сили) легкоатлетів.                           |                       | 2                     | 2                     |
| (ПЗ 17) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення швидкісних здібностей легкоатлетів   |                       | 2                     | 2                     |
| (ПЗ 18) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення  |                       | 2                     | 4                     |

|  |          |           |           |
|--|----------|-----------|-----------|
| швидкісно-силових здібностей легкоатлетів  |          |           |           |
| (ПЗ 19) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення координаційних здібностей легкоатлетів  |          |           | 4         |
| (ПЗ 20) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення гнучкості легкоатлетів  |          | 2         | 4         |
| (ПЗ 21) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення силової витривалості легкоатлетів   |          |           | 2         |
| (ПЗ 22) Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення швидкісної витривалості легкоатлетів  |          | 2         | 2         |
| <b>Разом за ЗМ 1</b>   | <b>4</b> | <b>32</b> | <b>40</b> |
| <b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА</b>   |          |           |           |
| (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.  |          |           |           |
| (ПЗ 26) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Підготовка до виконання вправи фінального зусилля в окремих видах метання.   |          |           |           |
| (ПЗ 27) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Вдосконалення техніки змагальної вправи в цілому.  |          |           |           |
| (ПЗ 28) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних метаннях. Спеціальна технічна підготовка в окремих видах легкоатлетичних метань(метання спису, метання диску, штовхання ядра). |          |           |           |
| (ПЗ 29) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення стрибка з місця, подвійний та потрійний стрибок.   |          |           |           |
| (ПЗ 30) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення стрибка з місця, подвійний та потрійний стрибок.   |          |           |           |
| (ПЗ 31) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази розбігу в легкоатлетичних стрибках  |          |           |           |
| (ПЗ 32) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази відштовхування в легкоатлетичних стрибках.  |          |           |           |
| (ПЗ 33) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази польоту в легкоатлетичних стрибках.   |          |           |           |
| (ПЗ 34) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки фази приземлення в легкоатлетичних стрибках.   |          |           |           |
| (ПЗ 35) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Вдосконалення техніки стрибків комплексно.   |          |           |           |
| (ПЗ 36) Вдосконалення техніки в легкоатлетичних стрибках. Спеціальна технічна підготовка в легкоатлетичних стрибках.   |          |           | 2         |
| (ПЗ 37) Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки низького старту та стартового   |          | 6         | 2         |

|   |          |           |           |
|---|----------|-----------|-----------|
| розбігу.  |          |           |           |
| (ПЗ 38) Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.<br>Вдосконалення техніки бігу по дистанції (прямій).               |          | <b>6</b>  | <b>2</b>  |
| (ПЗ 39) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції.<br>Вдосконалення техніки фінішування.                            |          | <b>6</b>  | <b>2</b>  |
| (ПЗ 40) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції.<br>Вдосконалення техніки бігу по дистанції (віражу).             |          | <b>6</b>  | <b>2</b>  |
| (ПЗ 41) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції.<br>Вдосконалення техніки роботи рук під час бігу.                |          | <b>6</b>  | <b>2</b>  |
| (ПЗ 42) Вдосконалення техніки в бігу на короткі дистанції.<br>Спеціальна технічна підготовка в бігові на короткі дистанції. |          | <b>6</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Разом за ЗМ 2</b>  | <b>0</b> | <b>36</b> | <b>14</b> |
| <b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА</b>  |          |           |           |
| (ПЗ 43) Вдосконалення загальної тактичної підготовки у процесі набуття теоретичних знань                                    |          | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| (ПЗ 44) Вдосконалення здібностей контролювання процесу змагальної діяльності за планом                                      |          |           | <b>2</b>  |
| (ПЗ 45) Вдосконалення здібностей контролювання процесу змагальної діяльності у разі зміни попередньо складеного плану       |          |           | <b>2</b>  |
| <b>Разом за ЗМ 3</b>  |          | <b>2</b>  | <b>6</b>  |
| <b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА</b>  |          |           |           |
| (ПЗ 46) Обов'язки головної суддівської колегії змагань з легкої атлетики  |          | <b>2</b>  |           |
| (ПЗ 47) Обов'язки головного судді змагань з легкої атлетики   |          | <b>2</b>  |           |
| (ПЗ 48) Обов'язки організаційного делегата змагань з легкої атлетики  |          | <b>2</b>  |           |
| (ПЗ 49) Обов'язки технічного делегата змагань з легкої атлетики   |          |           |           |
| (ПЗ 50) Обов'язки головного секретаря змагань з легкої атлетики   |          |           |           |
| (ПЗ 51) Обов'язки суддівської бригади в бігових видах легкої атлетики   |          |           | <b>2</b>  |
| (ПЗ 52) Обов'язки суддівської бригади в стрибкових видах легкої атлетики  |          |           | <b>2</b>  |
| (ПЗ 53) Обов'язки суддівської бригади з легкоатлетичних метань  |          |           | <b>2</b>  |
| (ПЗ 54) Обов'язки суддівської бригади зі спортивної ходьби  |          |           | <b>2</b>  |
| (ПЗ 55) Обов'язки старшого судді-хронометриста з на фініші  |          |           | <b>2</b>  |
| (ПЗ 56) Обов'язки відділу з нагородження під час змагань з легкої атлетики  |          |           | <b>2</b>  |
| (ПЗ 57) Обов'язки інформатора з легкої атлетики   |          |           | <b>2</b>  |
| (ПЗ 58) Підготовка інвентаря для змагань з легкої атлетики  |          |           | <b>2</b>  |
| (ПЗ 59) Правила та обов'язки спортсменів та тренерів команд   |          |           | <b>2</b>  |
| (ПЗ 60) Підготовка документації для змагань з легкої атлетики   |          |           | <b>2</b>  |
| <b>Разом за ЗМ 4</b>  | <b>0</b> | <b>6</b>  | <b>20</b> |
| <b>Разом</b>  | <b>4</b> | <b>76</b> | <b>40</b> |



9. Форми поточного та підсумкового контролю – ступінь вищої освіти «бакалавр» 2, 4, 6, 8 семестри диференційований залік, ступінь вищої освіти «магістр» 1, 2, 3, 4 семестри залік.

**10. 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>20 балів</b>          | <b>20 балів</b>          | <b>40 балів</b>          |                  |

**Поточний контроль (100 балів)**

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

## ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

| Сума балів за 100-бальною шкалою | Оцінка в ECTS | Значення оцінки ECTS  | Критерії оцінювання теоретичної підготовки  | Критерії оцінювання практичної підготовки  | Рівень компетентності                 | Оцінка за національною шкалою |
|----------------------------------|---------------|---|---|--|---------------------------------------|-------------------------------|
|                                  |               |   |   |  |                                       | Диференційований залік        |
| 90-100                           | A             | відмінно  | Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили | Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно   | Високий (творчий)                     | відмінно                      |
| 82-89                            | B             | дуже добре  | Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна  | Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка   | Достатній (конструктивно-варіативний) | добре                         |
| 75-81                            | C             | добре   | Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок  | Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки  |                                       |                               |
| 67-74                            | D             | задовільно  | Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих   | Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричинять 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   |                                       |                               |

**Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт**

| 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><br>Проводиться у спортивному залі на рівній доріжці, завдовжки не менш 11-12 м.<br>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 фінісної лінії, оббігає півколо, бере кубик і повертається до лінії старту.<br>Вимірюється в секундах. | 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             |                             |
|  | 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            |                             |
|  | 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 хвилинах  | 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           |                             |
|  | 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           |                             |
|  | 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.<br>Вимірюється в кількості раз.  | 18                  | 20    | 22    | 24    | 24             | 24              | 12                          |
|  | 26                  | 27    | 28    | 29    | 30             | 30              |                             |
|  | 14                  | 15    | 16    | 17    | 17             | 17              | 9                           |
|  | 20                  | 21    | 22    | 23    | 24             | 25              |                             |
|  | 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  |    |
|   | 18  | 20  | 22   | 24  | 24  | 24  | 9  |
|   | 31  | 32  | 33   | 34  | 35  | 35  |    |
|   | 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. Вимірюється в сантиметрах.  | 35  | 40  | 45   | 50  | 50  | 50  | 12 |
|   | 45  | 50  | 55   | 60  | 60  | 60  |    |
|   | 30  | 31  | 33   | 35  | 35  | 35  | 9  |
|   | 40  | 41  | 43   | 45  | 45  | 45  |    |
|   | 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 сталеву 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 | 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  |     |    |

|   |     |     |     |     |     |     |       |      |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|------|
| рулеткою.<br>Вимірюється в метрах   |     |     |     |     |     |     |       |      |
| 10. Біг 30 метрів з низького старту.<br>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<br/>(ваговий бал 20)</b>                                      |     |     |     |     |     |     |       |      |
| 1. Випробування на правильність виконання техніки розбігу(бігу) з обраного виду легкої атлетики         |     |     |     |     |     |     | 4-12  |      |
| 2. Випробування на правельність виконання техніки відштовхування (фази фінального зусилля).             |     |     |     |     |     |     |       | 4-12 |
| 3. Випробування на правильність виконання техніки з обраного виду легкої атлетики в цілому              |     |     |     |     |     |     | 4-12  |      |
| <b>Змістовий модуль 3 Тактична підготовка<br/>(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<br/>(ваговий бал 40)</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  |      |

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0, 1, 2, 3, отримані на навчальних заняттях ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з не підготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

| Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни | Оцінка за шкалою ECTS                               | Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %) | Екзаменаційна оцінка за національною шкалою | Національна залікова оцінка |
|---|---|--|---|-----------------------------|
| 90-100 і більше                           | A (відмінно)  | 10   | відмінно                                    | зараховано                  |
| 82-89                                     | B (дуже добре)                                      | 25   | добре                                       |                             |
| 75-81                                     | C (добре)   | 30   | задовільно                                  |                             |
| 67-74                                     | D (задовільно)                                      | 25   |   |                             |
| 60-66                                     | E (достатньо)                                       | 10   |   |                             |
| 35-59                                     | FX (незадовільно з можливістю повторного складання) |  | незадовільно                                | не зараховано               |

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка ([Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

*В неформальній освіті:*

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді

- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

*В інформальній освіті:*

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд).

*Самостійна робота*

Передбачає виконання наступного:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;
- вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;
- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки;
- підготовка рефератів;
- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях та під час відповідей МКР.

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти аналізують та вивчають:

- теоретичний матеріал щодо обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти;
- критерії, за якими визначається індивідуалізація в процесі фізичного виховання;
- системи ФВ, що існували в різні історичні періоди;
- особливості викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році;
- схеми класифікації засобів фізичного виховання;
- критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні;
- типову освітню програму з фізичної культури Савченко О
- типову освітню програму Цимбалару А. «На крилах успіху» з фізичної культури;
- зміст програм занять спеціально медичних груп;
- функціональні проби для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти на заняттях з фізичної культури.
- зміст Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року;
- зміст Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя.

Здобувачі вищої освіти опрацьовують та надають у вигляді реферату такі документальні джерела:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- Закони України “Про освіту”. Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- “Про повну загальну середню освіту”. В рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу.

- «Постанови у сфері фізичної культури і спорту». Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв’язання проблеми.

Для активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти в контексті інформальної освіти запропоновано проходження навчальних курсів з циклу Нова фізична культура на платформі Prometheus

Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, <https://prometheus.org.ua>

Courséra — технологічна компанія, що працює в галузі освіти <https://coursera.org>)

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

Викладання навчальної дисципліни професійної підготовки / обов’язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» потребує спеціально обладнаної спортивної зали, наявністю інвентарю та обладнання для проведення практичних занять:

- гриф
- замки до грифу
- диски для грифу (25x20x15x10x5x2,5x1,25)
- гантелі (різної ваги)
- гирі (різної ваги)
- блочні пристрої
- амортизаційні пристрої

## 12. Рекомендована література

### Основна:

1. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995.

2. Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. и др.; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм. К.: Олімпійська література., 2017. – 480с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олімпійська література, 2004. – 808с.



4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 579с.

5. Дмитренко С.М. Основи теорії і методики підвищення спортивної майстерності. Курс лекцій. – Вінниця: ВДПУ, 2009. – 96с.

#### Допоміжна:

1. Ширептій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005, 122 с.

2. Бондарчук А.М. Периодизация спортивной тренировки. К.: Олімпійська література, 2005, С. 16.

3. Ведмедева Б.Ф. Вибрані лекції з фізичного виховання. Чернівці: Прут, 2001.

4. Л.Я.-Г. Шахлина, Б.Г. Коган, Т.А. Терещенко, В.П. Тищенко, С.М. Футорный; Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / под ред. Л.Я.-Г. Шахлиной. – К: Наукова думка, 2016. – 452 с.:ил.

5. М. Келлі; Сила волі. Шлях до влади над собою / пер. З англ. І. Павленко. – К.: Наш формат, 2017. – 264с.

6. Іваськів Б.К. Іваськів С.М. Система підготовки юних спортсменів. Навчально-методичний посібник – Кременець, КОГП, 2004. – 258с.

7. Ведмеденко Б.Ф., Жукотинський К.К. / Вибрані лекції з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів I – IV рівнів акредитації. Посібник – Чернівці: Прут, 2002. – 222с.

8. Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2001. – 334с.

9. В. Нищенко, Я. Бочарська, І. Ятченко. Правила змагань з легкої атлетики. К.: Олімпійська література, 2019. – 180с.

#### 12. Рекомендовані джерела інформації.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності».

#### 2. Корисні ресурси інтернету.

|   |  |
|---|--|
| <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            |