

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

**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ / СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО
ВДОСКОНАЛЕННЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

для підготовки фахівців	першого (бакалаврського) рівнів вищої освіти
за освітньо-професійними програмами	«Середня освіта (Фізична культура)», «Тренер з видів спорту», «Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм»
Спеціальностей	014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
мова викладання	Українська

2021-2022 навчальний рік

Розробники програми: В. В. Ліщук, ЗТУ, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання.

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, 2 курси СВО «бакалавр», «магістр») / дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (3 курс СВО «бакалавр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення / з легкої атлетики) є формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у здобувачів вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр», підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним основними теоретичними знаннями в обраному виді спорту, основами техніки рухових дій, індивідуальними тактичними діями у змагальній діяльності.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й освітній ступінь «Бакалавр»
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й освітній ступінь «Бакалавр»
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 5 кредитів; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити
Загальний обсяг годин	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин;

	2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин
Лекційні заняття	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години
Практичні заняття	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 116 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 76 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 148 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин
Семінарські заняття	-
Лабораторні заняття	-
Самостійна робота	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин; 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 СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорту

3. Статус дисципліни:

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

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

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

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

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – дисципліна вибору навчального закладу професійної підготовки;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – дисципліна вибору навчального закладу професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – дисципліна самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – дисципліна самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу» передують наступні навчальні дисципліни:

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Програмні компетентності навчання.

Загальні компетентності:

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

здатність до особистісно-гуманної орієнтації;

здатність до системного бачення педагогічної реальності у сфері фізичної культури й системних дій у професійно-педагогічній ситуації;

володіння сучасними педагогічними методиками(технологіями), пов'язаними з культурою комунікації, взаємодії з інформацією та її передачу учням;

здатність до інтеграції вітчизняного, зарубіжного, історичного й сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду.

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: здатність спілкуватись українською мовою (усно та письмово);

здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями та застосовувати їх у практичних ситуаціях.

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

здатність працювати в команді та автономно;

здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях; здатність до самовдосконалення та саморозвитку;

здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.

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

навички здійснення безпечної діяльності, здатність планувати та управляти часом, здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

-3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): відсутні.

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

навички використання інформаційних і комунікаційних технологій, здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів), особистісно-професійний розвиток студента, який розглядається як результат установавання взаємозв'язку між двома лініями переходів: «повноцінна діяльність – повноцінний інтелект – повноцінна особистість» та «повноцінна спільна діяльність - повноцінний інтелект – повноцінна особистість».

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

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

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність працювати в команді;

- навички міжособистісної взаємодії.

Фахові компетентності:

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

здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості;

здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки; здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

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

здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб;

здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту;

вміння проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

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

здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини;

здатність до планування навчально-тренувальних занять на основі розв'язання трьох основних завдань: оздоровчої, освітньої та виховної; уміння використовувати закономірності та принципи спортивного тренування при плануванні річного макроциклу.

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

уміння використання системи спортивного тренування за прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково-обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням та високою організацією контролю;

здатність застосування спортивного тренування, яке відображає сам процес спортивної підготовки спортсменів та характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу.

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

уміння планувати уроки фізичної культури та позаурочні форми заняття з урахуванням медико-біологічних, санітарно-гігієнічних, психо-педагогічних знань фізкультурної діяльності, а також вікових, статевих особливостей, психо-фізичних можливостей і фізичної підготовки;

уміння організовувати і проводити заняття, використовуючи різні форми фізичних вправ;

уміння використання практичних навичок з педагогічної практики та спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської діяльності.

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

уміння формувати в процесі фізичного виховання у учнів систему наукових знань, рухових умінь, навичок і використання їх у повсякденному житті;

вміння ефективно використовувати засоби відновлення спортивної працездатності: педагогічні, медико-біологічні, психологічні;

уміння використовувати теоретичні знання з спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської, педагогічної та науково-дослідної роботи.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту 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 014 Середня освіта (Фізична культура):

володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти; володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури;

- застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, вміння координувати і стимулювати навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримання їх прагнень до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку, в тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям та підтримки тих, хто має особливі освітні потреби; знає вимоги до оформлення документації, основні закономірності побудови документів для забезпечення освітнього процесу та вміє практично застосувати такі знання;

- застосовує у професійній діяльності методи наукового пізнання, збирає інформацію, інтерпретує її та робить висновки щодо дієвості освітніх інновацій у фізичній культурі, умов упровадження й інтегрування останніх у власну

практику, а при висвітленні результатів власної пошукової діяльності виконує положення документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності.

- 1-й 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 засвоєні вміння 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.

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

- усвідомлює витоки і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту;
- знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури; володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини;
- знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;
- знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури;
- знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту; володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь

і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини;

- володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;

- здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання; здатний розуміти значення культури як форми людського існування, цінувати різноманіття та мультикультурність світу і керуватися у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва;

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

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

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

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

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

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

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

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

- володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;

- володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів;

- вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту;

- вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів;

- володіє прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури і фактори збереження та зміцнення здоров'я;

- організовує співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

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

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

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

- вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів;
- підвищує професійний рівень і кваліфікацію.

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

- демонструвати готовність до засвоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблювати базові знання з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;
- демонструвати уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб;
- виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватись рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя та здавати встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;
- пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку фізичних якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні;
- демонструвати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводити оцінку рухової активності; складати план кондиційного тренування; розробляти та організувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення;
- пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорювати особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначати позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу повинні **знати**:

- основний зміст всіх передбачених програмою розділів теорії і методики спортивного тренування;
- методику удосконалення технічної майстерності;
- методику удосконалення тактичної майстерності;
- методику розвитку рухових здібностей;
- правила змагань;
- історію зародження змагань;
- сучасну структуру системи підготовки спортсменів;
- закономірності;
- принципи і методичні положення підготовки спортсменів;
- структурні утворення тренувального процесу;
- місце змагань в системі підготовки спортсменів;
- засоби і методи спортивного тренування;
- побудову тренувального процесу спортсменів;
- етапи багаторічної підготовки;
- планування, облік і контроль підготовленості спортсменів;

вміти:

- Використовувати свої знання при розв'язанні професійних завдань;
- Застосовувати засоби та методи спортивного тренування в системі підготовки спортсменів;
- Застосовувати тести для визначення рівня фізичної підготовленості, технічної підготовленості, тактичної підготовленості та психологічної підготовленості;
- Використовувати методи контролю за сторонами підготовленості;
- Проводити якісну оцінку тестування;
- Правильно оформляти документацію планування навчально-тренувального процесу;
- Використовувати тести для спортивного відбору та орієнтації в обраному виді спорту;
- Виконувати технічні і тактичні дії в легкій атлетиці;
- Проявляти рівень фізичної підготовленості, який вимагається для запланованого спортивного результату;
- Реалізувати рівень технічної, тактичної і фізичної підготовленості в умовах тренувальної і змагальної діяльності;
- Використовувати засоби та методи направленої розвитку рухових здібностей та удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів в процесі тренування;
- Вибирати і використовувати педагогічні засоби і методи відновлення в процесі підготовки спортсменів;
- Забезпечувати профілактику травматизму;

- Надавати першу медичну допомогу в процесі проведення занять і змагань з обраного виду спорту;
- Виконувати різні функціональні обов'язки в складі суддівської бригади на змаганнях з легкої атлетики;

володіння навиками:

- Технікою і тактикою обраного виду легкої атлетики;
- Методиками фізичної, технічної і тактичної підготовки;
- Прийомами надання допомоги при виконанні фізичних вправ;
- Методикою відновлення працездатності і фізичного стану спортсмена;
- Вміннями і навиками суддівства змагань в легкій атлетиці;
- Прийомами страховки і першої медичної допомоги.

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

8. Програма навчальної дисципліни

фізичної підготовки вправами прямого впливу анаеробного характеру спринтерів, бігунів, метальників.											
Тема: Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкісно-силових здібностей спринтерів, бігунів, метальників.		2	-	2	2	-	2	2	2	2	2
Тема: Спеціальна фізична підготовка – розвиток спеціально-швидкісної витривалості бігунів, стрибунів, метальників.		2	-	2	2	-	2	2	2	2	2
Тема: Спеціальна фізична підготовка – розвиток вправами прямої дії, спеціальної витривалості бігунів, стрибунів, метальників.		2	-	2	2	-	2	2	2	2	2
Тема: Спеціальна-фізична підготовка – розвиток вибухової сили бігунів, стрибунів, метальників - засобами прямої дії.		2	-	2	2	-	2	2	2	2	2
Тема: Спеціальна фізична підготовка – розвиток абсолютної швидкості бігунів, стрибунів, метальників.		2	-	2	2	-	2	2	2	2	2
Тема: Усунення недоліків у спеціальній фізичній підготовці – використовуючи спеціально-розвиваючі вправи бігуна, стрибунів, метальника.		2	-	2	2	-	2	2	2	2	2
Тема: Підвищення спеціальної фізичної підготовки вправами		2	-	2	2	-	2	2	2	2	2

контрольних тренувань з рівномірною швидкістю та із зміною швидкості і темпу бігу по дистанції.											
Разом за ЗМ 3		10	10	12	10	10	10	10	10	12	12
Змістовий модуль 4. Суддівська і змагальна підготовка											
Тема: Обов'язки директора змагань, менеджера змагань, технічного менеджера, технічного делегата.		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тема: Склад головної суддівської колегії та їх обов'язки.		-	2	2	-	2	-	-	-	2	2
Тема: Склад суддівської колегії та її членів: рефері з бігових видів, рефері з технічних видів, рефері з технічних видів, рефері з багатоборства.		-	2	2	-	2	-	-	-	2	2
Тема: Обов'язки старшого судді із бігових, стрибкових видів та метань.		-	2	2	-	2	-	-	-	4	4
Разом за ЗМ 4		2	8	8	2	8	2	2	2	10	10
Усього годин	4	58	38	74	60	46	60	60	60	80	80

9. Форми поточного та підсумкового контролю – освітній ступінь «бакалавр» 2, 4, 6, 8 семестри диференційований залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)				Сума
ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	100 балів
Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	
25 балів	25 балів	25 балів	25 балів	

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 деталей техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, завдання самостійної роботи менше 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 невідповідністю 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 рівня (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. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Викладання освітнього компоненту «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

Вивчення курсу потребує використання такого обладнання:

- штанга; гантелі; набивний мяч, бар’єри, ядро 3-6 кг, еластичні резинки;
- Фітнес-браслет Samsung Galaxy Fit2;
- Трекер для відстеження параметрів тренування.

12. Рекомендована література

Основна:

1. Панонов 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.: Олимпийская литература, 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 лекції. – Вінниця: ВДПУ, 2009. – 96с.

Допоміжна:

1. Максименко Т.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення. К.: Вища школа, 1992, 294 с.
2. Ширептій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005, 122 с.
3. Бондарчук А.М. Периодизация спортивной тренировки. К.: Олімпійська література, 2005, С. 16.
4. Ведмедева Б.Ф. Вибрані лекції з фізичного виховання. Чернівці: Прут, 2001.
5. 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.
6. М. Келлі; Сила волі. Шлях до влади над собою / пер. З англ. І. Павленко. – К.: Наш формат, 2017. – 264с.
7. Іваськів Б.К. Іваськів С.М. Система підготовки юних спортсменів. Навчально-методичний посібник – Кременець, КОГП, 2004. – 258с.
8. 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.
9. Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2001. – 334с.
- 10.В. Нищененко, Я. Бочарська, І. Ятченко. Правила змагань з легкої атлетики. К.: Олімпійська література, 2019. – 180с.

13. Рекомендовані джерела інформації.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності».
2. Корисні ресурси інтернету.

<https://uaf.org.ua/>

Офіційний сайт федерації легкої атлетики України

http://uk.wikipedia.org/wiki/	Вікіпедія
https://worldathletics.org/	Всесвітня федерація легкої атлетики
https://european-athletics.com/	Європейська федерація легкої атлетики