

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
факультет фізичної культури
кафедра легкої атлетики і методики її викладання

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу, мова викладання	Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики
Викладачі	Ліщук Василь Володимирович, Заслужений тренер України, доцент, телефон 097 275 46 42
Профайл викладачів	https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/
Е-mail:	lishchuk@kpnu.edu.ua
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=1988
Консультації	Понеділок: 14.20 – 16.00 Четвер: 14.10 – 16.00

2. Анотація до курсу

Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, у першу чергу спрямований на загальну та професійну підготовку конкурентоздатного фахівця, тренера з легкої атлетики який володіє 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. Навчальна дисципліна передбачає вивчення 41-ї теми, з яких два заняття лекційне – "Вступ до основ теорії і методики ПСМ", "Особливості фізичної підготовки спортсменів-легкоатлетів з ПСМ"; решта практичні заняття: ПЗ 1. Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки. ПЗ 2. Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу, аеробного характеру (кросовий біг). ПЗ 3. Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу на розвиток загальної сили, гнучкості. ПЗ 4. Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу на розвиток швидкості та гнучкості. ПЗ 5. Усунення недоліків у загальній фізичній підготовці загально-розвиваючими вправами на гімнастичних приладах. ПЗ 6. Усунення недоліків у загальній фізичній підготовці, використовуючи загально-розвиваючі вправи з предметами: набивні м'ячі, гантелі, експандери, гири, бліни від штанги. ПЗ 7. Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу (ЗРВ), які направлені на розвиток швидко-силових здібностей спринтерів, стаєрів, металників. ПЗ 8. Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу (ЗРВ), які направлені на розвиток загальної сили,

гнучкості, витривалості стрибунів, бігунів, метальників. ПЗ 9. Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки бігунів, стрибунів, метальників. ПЗ 10. Підвищення спеціальної фізичної підготовки вправами прямого впливу анаеробного характеру спринтерів, бігунів, метальників. ПЗ 11. Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидко – силових здібностей спринтерів, бігунів, метальників. ПЗ 12. Спеціальна фізична підготовка – розвиток спеціально-швидкісної витривалості бігунів, стрибунів, метальників. ПЗ 13. Спеціальна фізична підготовка – розвиток вправами прямої дії, спеціальної витривалості бігунів, стрибунів, метальників. ПЗ 14. Спеціальна-фізична підготовка – розвиток вибухової сили бігунів, стрибунів, метальників - засобами прямої дії. ПЗ 15. Спеціальна фізична підготовка – розвиток абсолютної швидкості бігунів, стрибунів, метальників. ПЗ 16. Усунення недоліків у спеціальній фізичній підготовці – використовуючи спеціально-розвиваючі вправи бігуна, стрибуну, метальника. ПЗ 17. Підвищення спеціальної фізичної підготовки вправами прямого впливу (СПВ) – сили, витривалості, швидкості стрибунів, бігунів, метальників. ПЗ 18. Техніка бігу – навчання техніки бігу по прямій, по віражу, по дистанції. ПЗ 19. Техніка низького старту – навчання техніки бігу з низького старту; стартового розгону, бігу по дистанції, фінішуванню. ПЗ 20. Техніка бігу по віражу – навчання особливостям техніки бігу по віражу. ПЗ 21. Техніка бігу по прямій – навчання специфічних особливостей бігу по прямій. ПЗ 22. Техніка фінішування – навчання особливостям бігу при фінішному прискоренні. ПЗ 23. Техніка метань – навчання техніки вихідного положення, розгону снаряда(ядро – скачок, диск – поворот, спис – кидкові кроки) фінальне зусилля, виліт снаряда. ПЗ 24. Техніка стрибків у довжину – навчання техніки розбігу, відштовхування, рухи у польоті, приземлення. ПЗ 25. Техніка кросового бігу – навчання бігу на пересічній місцевості. ПЗ 26. Техніка бігу під гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук. ПЗ 27. Техніка бігу в гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук. Тема 1. ПЗ 28. Тактика бігу – навчання пасивної тактики кросового бігу (пасивна тактика на початку бігу; активна тактика застосовується у середині та кінці дистанції). ПЗ 29. Тактика бігу – вдосконалення тактики рівномірного бігу під час контрольних тренувань на середні та довгі дистанції. ПЗ 30. Тактика бігу – вдосконалення активної тактики бігу під час контрольних тренувань з бігу на середні та довгі дистанції. ПЗ 31. Тактика бігу – застосування пасивної тактики бігу під час контрольних тренувань з бігу на середні та довгі дистанції. ПЗ 32. Підготовка та реалізація активної схеми тактичних дій під час змагань з бігу на середні та довгі дистанції. ПЗ 33. Тактика бігу – навчання тактики лідирування під час контрольних тренувань з рівномірною швидкістю та із зміною швидкості і темпу бігу по дистанції. ПЗ 34. Обов'язки директора змагань, менеджера змагань, технічного менеджера, технічного делегата. ПЗ 35. Склад головної суддівської колегії та їх обов'язки. ПЗ 36. Склад суддівської колегії та її членів: рефері з бігових видів, рефері з технічних видів, рефері з багатоборства. ПЗ 37. Обов'язки старшого судді із бігових, стрибкових видів та метань.

Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня опанувати техніку і тактику з легкої

атлетики; забезпечити необхідний рівень розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у легкій атлетиці; необхідний рівень спеціальної психічної підготовленості; набудуть теоретичних знань і практичного досвіду, що необхідні для успішної тренувальної і змагальної діяльності; комплексне удосконалення і виявлення у змагальній діяльності різнобічної підготовленості легкоатлета.

3. Мета і завдання курсу

Мета курсу «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» полягає у формуванні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту та вчителів, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця, оволодіння вміннями і навичками грамотно використовувати програмне та технічне забезпечення для відповідних досліджень у сфері фізичної культури і спорту.

Завдання курсу:

1. Сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта (Фізична культура), спеціальні (фахові, предметні) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмами «Середня освіта (Фізична культура)», «Тренер з видів спорту».

2. Опанувати навчальний матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.

4. Результати навчання

За результатами вивчення освітнього компоненту «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» в здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) наступні **програмні результати навчання:**

- Визначати послідовність опрацювання змісту предмету з урахуванням вимог державного стандарту освіти, типових освітніх програм з фізичної культури, попередніх результатів розвитку і навчання дітей, а також їх освітніх потреб;
- Оцінювати результати дітей з фізичної культури, здійснювати моніторинг на засадах компетентісного підходу;
- Застосовувати на практиці набуті дітьми знання з фізичної культури;
- Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями, що пов'язані з розвитком моральних, вольових якостей дітей під час реалізації різних форм занять фізичними вправами в закладі загальної середньої освіти;
- Взаємодіяти з дітьми під час реалізації різних форм організації фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, використовуючи методи ведення діалогу та полілогу, усвідомленого та емпатичного слухання, ненасильницької й безконфліктної комунікації;

- Взаємодіяти з іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти, використовуючи методи ведення діалогу, усвідомленого та емпатичного слухання, безконфліктної комунікації;
- Усвідомлювати та поцінювати особистість людини у певній змагальній діяльності, при спільному вирішенні завдань фізичної культури;
- Застосовувати механізми реалізації суб'єкт-суб'єктного підходу в педагогічній діяльності вчителя фізичної культури, навички координування й стимулювання навчально-пізнавальної діяльності дітей, підтримувати їхні прагнення до саморозвитку, розкриття індивідуальних здібностей і пізнавальних можливостей;
- Організувати освітнє середовище для занять фізичною культурою з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, протиепідемічних, а також санітарних норм і правил;
- Проводити профілактичні заходи, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я дітей, забезпечувати дотримання ними умов безпеки життєдіяльності, положень санітарії і гігієни;
- Реалізовувати освітній процес з фізичної культури, враховуючи принципи здорового й безпечного способів життя, використовуючи методики активного й безпечного дозвілля, формуючи в дітей навички здорового й безпечного способів діяльності;
- Організувати позаурочні форми фізичної культури дітей у закладі загальної середньої освіти для вирішення визначених завдань, виконуючи вимоги документальних джерел та наявні рекомендації;
- Організувати масові спортивно-оздоровчі заходи у закладі загальної середньої освіти для активного відпочинку дітей та сприяння у веденні ними здорового способу життя, виконуючи наявні рекомендації дослідників та інновації фахівців;
- Організувати діяльність дітей під час усіх використовуваних у закладі загальної середньої освіти форм фізичної культури дітей для вирішення визначених завдань, виконуючи наявні рекомендації дослідників та інновації фахівців;
- Вести та оформлювати документацію, що є обов'язковою (планування змісту і термінів проведення визначених форм фізичної культури), та звітну документацію, які разом забезпечують освітній процес з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти;
- Прогнозувати результати фізичної культури дітей у закладі загальної середньої освіти протягом навчального року, враховуючи їхні вихідні дані та індивідуальні особливості в напрямках, що відповідають основним завданням відповідного навчального предмету;
- Прогнозувати результати фізичної культури дітей у закладі загальної середньої освіти протягом навчального семестру, чверті, враховуючи поточні завдання та матеріальну базу закладу, можливості й індивідуальні особливості дітей;
- Проектувати зміст позаурочних форм фізичної культури дітей, що можуть реалізовуватися в початковій та основній школах;

- Аналізувати результати фізичної культури, що стосуються розвитку фізичних якостей та навчання рухових дій;
- Розвивати в дітей уміння здійснювати самооцінювання та взаємооцінювання результатів фізичної культури у питанні розвитку фізичних якостей та навчання рухових дій;
- Аналізувати інформацію щодо освітніх інновацій в галузі фізичної культури, умов їх впровадження та інтегрування у власну практику, враховуючи особливості діяльності закладу загальної середньої освіти та індивідуальних потреб дітей;
- Аналізувати різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності вчителя фізичної культури та їх запобігання;
- Аналізувати можливості особистого професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, індивідуальних професійних потреб.

Програмні результати навчання для спеціальності 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;
- 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 підготовки осіб, які займаються.

Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- основний зміст всіх передбачених програмою розділів теорії і методики спортивного тренування;
- методику удосконалення технічної майстерності;
- методику удосконалення тактичної майстерності;
- методику розвитку рухових здібностей;
- правила змагань;
- історію зародження змагань;
- сучасну структуру системи підготовки спортсменів;
- 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.

Уміти:

- 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 легкій атлетиці;
- 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.

5. Формат курсу

Стандартний курс (очний). Організація навчання здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»
<https://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view>

та «Положення про дистанційне навчання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка».

https://drive.google.com/file/d/1c--sYRfDI_iAT7L766LprKB-x9GGKaEy/view

Комплекс навчально-методичного забезпечення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки розміщено у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle. Також у цьому середовищі представлений «Електронний журнал».

6. Обсяг і ознаки курсу

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»
Обов'язковий освітній компонент / вибірковий освітній компонент	Обов'язковий освітній компонент, професійної підготовки
Кількість кредитів ЄКТС	4
Загальний обсяг годин	120
Лекційні заняття	4
Практичні заняття	120
Семінарські заняття	-
Лабораторні заняття	-
Самостійна та індивідуальна робота	80
Форма підсумкового контролю	2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік

7. Пререквізити курсу

Для вивчення курсу «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» здобувачі вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» повинні володіти базовими знанням з дисциплін «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури», «Психологія спорту» (дисципліни вивчались на СВО «бакалавр» спеціальностях 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта (Фізична культура)).

8. 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.

9. Політика курсу (правила та вимоги)

Запізненні завдання (домашні завдання). Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості здати домашні завдання викладач надає можливість для їх повторного виконання і здачі у визначеним ним строк.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view>

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view>

здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view>

відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.

Література. Уся література, яку студенти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам.

Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

10. Схема курсу

Кількість академічних годин	Тема, план	Форма заняття	Матеріали	Література Інтернет-ресурси	Завдання, год.	Вага оцінки (балів)	Термін виконання
Модуль I. Використання метрологічних основ контролю у фізичній культурі спорту							
2 години	Тема 1. Вступ до основ теорії і методики спортивного тренування з підвищення спортивної майстерності.	Лекційне заняття	Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Тема 2. Особливості фізичної підготовки спортсменів-легкоатлетів з ПСМ.	Лекційне заняття	Лекційний матеріал, презентація https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 1. Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки	практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.

2 години	Заняття 2: Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу, аеробного характеру (кросовий біг)	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 3: Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу на розвиток загальної сили, гнучкості.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 4: Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу на розвиток швидкості та гнучкості.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 5: Усунення недоліків у загальній фізичній підготовці загально-розвиваючими вправами на гімнастичних приладах	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий	1-2 семестр 2021-22pp.

						модуль оцінюється в 25 балів.	
2 години	Заняття 6: Усунення недоліків у загальній фізичній підготовці, використовуючи загально-розвиваючі вправи з предметами: набивні м'ячі, гантелі, експандери, гири, бліни від штанги	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 7. Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу (ЗРВ), які направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей спринтерів, стасрів, металників.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 8. Підвищення загальної фізичної підготовки вправами непрямого впливу (ЗРВ), які направлені на розвиток загальної сили, гнучкості, витривалості стрибунів, бігунів, металників	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 9. Тестування для вияву рівня спеціальної	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного	1-2 семестр 2021-22pp.

	фізичної підготовки бігунів, стрибунів, метальників.				https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	
2 години	Заняття 10. Підвищення спеціальної фізичної підготовки вправами прямого впливу анаеробного характеру спринтерів, бігунів, метальників.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 11. Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкісно – силових здібностей спринтерів, бігунів, метальників.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 12. Спеціальна фізична підготовка – розвиток спеціально-швидкісної витривалості бігунів, стрибунів, метальників.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.

2 години	Заняття 13. Спеціальна фізична підготовка – розвиток вправами прямої дії, спеціальної витривалості бігунів, стрибунів, метальників.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 14. Спеціальна-фізична підготовка – розвиток вибухової сили бігунів, стрибунів, метальників - засобами прямої дії.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 15. Спеціальна фізична підготовка – розвиток абсолютної швидкості бігунів, стрибунів, метальників.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 години	Заняття 16. Усунення недоліків у спеціальній фізичній підготовці – використовуючи спеціально-розвиваючі вправи бігуна, стрибуну, метальника	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий	1-2 семестр 2021-22pp.

						модуль оцінюється в 25 балів.	
2 години	Заняття 17. Підвищення спеціальної фізичної підготовки вправами прямого впливу (СПВ) – сили, витривалості, швидкості стрибунів, бігунів, металників.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 20 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 18. Техніка бігу – навчання техніки бігу по прямій, по віражу, по дистанції.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 19. Техніка низького старту – навчання техніки бігу з низького старту; стартового розгону, бігу по дистанції, фінішуванню	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 20. Техніка бігу по віражу – навчання	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного	1-2 семестр 2021-22pp.

	особливостям техніки бігу по віражу				https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	
2 год.	Заняття 21. Техніка бігу по прямій – навчання специфічних особливостей бігу по прямій.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 22. Техніка фінішування – навчання особливостям бігу при фінішному прискоренні	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 23. Техніка метань – навчання техніки вихідного положення, розгону снаряда(ядро – скачок, диск – поворот, спис – кидкові кроки) фінальне зусилля, виліт снаряда.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.

2 год.	Заняття 24. Техніка стрибків у довжину – навчання техніки розбігу, відштовхування, рухи у польоті, приземлення.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 25. Техніка кросового бігу – навчання бігу на пересічній місцевості.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 26. Техніка бігу під гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 27. Техніка бігу в гору – постановка стопи, положення тулуба, робота рук..	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий	1-2 семестр 2021-22pp.

						модуль оцінюється в 25 балів.	
2 год.	Заняття 28. Тактика бігу – навчання пасивної тактики кросового бігу (пасивна тактика на початку бігу; активна тактика застосовується у середині та кінці дистанції).	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 29. Тактика бігу – вдосконалення тактики рівномірного бігу під час контрольних тренувань на середні та довгі дистанції	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 30. Тактика бігу – вдосконалення активної тактики бігу під час контрольних тренувань з бігу на середні та довгі дистанції	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 31. Тактика бігу – застосування пасивної тактики бігу під час	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година.	За результати поточного	1-2 семестр 2021-22pp.

	контрольних тренувань з бігу на середні та довгі дистанції.				https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	
2 год.	Заняття 32. Підготовка та реалізація активної схеми тактичних дій під час змагань з бігу на середні та довгі дистанції.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 33. Тактика бігу – навчання тактики лідирування під час контрольних тренувань з рівномірною швидкістю та із зміною швидкості і темпу бігу по дистанції	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 34. Обов'язки директора змагань, менеджера змагань, технічного менеджера, технічного делегата.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.

2 год.	Заняття 35. Склад головної суддівської колегії та їх обов'язки.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 36. Склад суддівської колегії та її членів: рефері з бігових видів, рефері з технічних видів, рефері з технічних видів, рефері з багатоборства	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.
2 год.	Заняття 37. Обов'язки старшого судді із бігових, стрибкових видів та метань.	Практичне заняття	План заняття	Дмитренко С.М.	Опрацювати основну літературу – 1 година. https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=772	За результати поточного контролю кожен змістовий модуль оцінюється в 25 балів.	1-2 семестр 2021-22pp.

11. Система оцінювання та вимоги

Оцінювання курсу «Підвищення спортивної майстерності з легкої атлетики» здійснюється на практичних заняттях. Здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за результатами усної відповіді чи самостійної роботи можуть отримати позитивні оцінки, крім того вони отримують позитивні оцінки за виконанні завдання домашньої роботи. За результатами поточного контролю здобувачі вищої освіти можуть набрати максимальну кількість балів, яка дорівнює за кожен змістовий модуль по 20 балів.

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів. Здобувач вищої освіти, 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 непередготовленістю або недостатньою передготовленістю 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).

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 заняття, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

Завершується вивчення курсу «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту» виконанням студентом третього розряду з легкої атлетики.

Здобувачі вищої освіти, які не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Список рекомендованої літератури

1. Планонов 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.
6. Міністерство молоді та спорту України. Спорт. Дитячо-юнацький та резервний спорт. Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту.

Олімпійські види спорту <https://sport.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu> (дата звернення 14.07.2021 року).

7. Міністерство молоді та спорту України. Спорт. Дитячо-юнацький та резервний спорт. Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту. Неолімпійські види спорту <https://sport.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu> (дата звернення 14.07.2021 року).