

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
полковник *С. Жембровський* Сергій ЖЕМБРОВСЬКИЙ
“ 30 ” *Сергій* 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА ОЗДОРОВЧІ ХОДЬБА, БІГ
(ВК 27)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	каталог вибіркових дисциплін
Статус навчальної дисципліни	вибіркова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

2

Робоча програма навчальної дисципліни розроблена відповідно до каталогу вибіркових дисциплін для підготовки курсантів на першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Розробник програми:

майор Ілля БЄЛКОВ, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, доктор філософії.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Протокол від “30” серпня 2024 року № 1

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма здобуття освіти	
<p>Кількість кредитів – 4 кредитів ECTS.</p> <p>Загальна кількість годин – 120 годин.</p> <p>Для очної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 80 год. кількість годин самостійної роботи – 40 год.</p>	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна каталогу вибіркових дисциплін, вибіркова	
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	1-й
		Півріччя	II
		2-й	Півріччя
		I, II	3-й
		Півріччя	I
		Лекції, год.	12
		Семінарські, групові заняття, год.	22
		Практичні заняття, год.	40
	освітній ступінь – бакалавр	Самостійна робота, год.	40
		Рубіжний контроль, год.	2
		Підсумковий контроль, год.:	Залік – 4

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” є формування у курсантів ґрунтовних професійно-педагогічних знань і навичок необхідних для якісної підготовки особового складу військових частин та підрозділів з фізичної підготовки, а також забезпечити належний рівень базових знань про систему оздоровчої фізичної культури в Україні та особливості проведення оздоровчої роботи з різними верствами населення.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

2.3. Заплановані результати навчання:

здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем;

спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення

здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;

аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;

використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Курсант повинен бути спроможний:

застосовувати отримані сучасні теоретичні знання та організаційно-

методичні уміння у практичних ситуаціях;

оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять за обраним видом спорту, визначати рівень методичної підготовленості здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з легкої атлетики;

розробляти методичні рекомендації проведення занять та програми тренування військовослужбовців;

організувати спортивно-масову роботу серед структурних підрозділів військової частини із застосуванням вправ легкої атлетики.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобування освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них						У т. ч. за видами навчальних занять				Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
1 курс													
II півріччя													
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.	6	4	2	2	2								
Тема 2. Основи техніки бігових видів легкої атлетики.	20	14	6			2	12						
Тема 3. Основи техніки атлетичних видів легкої атлетики.	4	2	2				2						
Всього за I півріччя	30	20	10	2	2	2	14						
Всього за 1 курс	30	20	10	2	2	2	14						
2 курс													
I півріччя													
Тема 3. Основи техніки атлетичних видів легкої атлетики.	14	10	4			2	6		2			2	
Тема 4. Основи техніки стрибкових видів легкої атлетики.	12	8	4				8						

1										
атлетики.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Залік	4	2	2						2	2
Всього за I півріччя	30	20	10			2	14		2	2
II півріччя										
Тема 4. Основи техніки стрибкових видів легкої атлетики.	14	8	6				8			
Тема 5. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу, основи методики і організації занять оздоровчим бігом.	16	12	4	8		2	2			
Всього за II півріччя	30	20	10	8		2	10			
Всього за 2 курс	60	40	20	8		4	24		2	2
3 курс										
I півріччя										
Тема 6. Методика навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ, організації та проведення змагань з легкої атлетики.	12	8	4			6	2			
Тема 7. Прискорене пересування, методика навчання вправам прискореного пересування.	14	10	4	2		8				
Залік.	4	2	2							2
Всього за I півріччя	30	20	10	2		14	2			2
Всього за 3 курс	30	20	10	2		14	2			2
Всього за навчальну дисципліну	120	80	40	12	2	20	40		2	4

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
1	2	3	4	5	Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	7	8
		30	20	10			
		6	4	2	Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.		
1	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Легка атлетика, як вид спорту та навчальна дисципліна. Базові поняття легкої атлетики. 1. Історія розвитку легкої атлетики, місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання учнів, курсантів, військовослужбовців. 2. Предмет, мета та структура легкої атлетики як навчальної дисципліни, базові поняття легкої атлетики. 3. Визначення легкої атлетики, зміст, класифікація і характеристика легкоатлетичних видів. <i>Самостійна робота:</i> Легка атлетика, як вид спорту та навчальна дисципліна.	ПЕОМ, проєктор, лазерна указка, тощо	[1, 3, 5, 6, 9, 10]
2	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 2. Легка атлетика, як вид спорту та навчальна дисципліна. 1. Класифікація і характеристика легкоатлетичних видів, 2. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання учнів, курсантів, військовослужбовців. 3. Легка атлетика в Україні. Досягнення українських легкоатлетів на міжнародних змаганнях.	ПЕОМ, проєктор, лазерна указка, тощо	[1, 3, 5, 6, 9, 10]
		20	14	6	Тема 2. Основи техніки бігових видів легкої атлетики.		
3	ПЗ	3	2	1	Тема 2. Заняття 1. Методика проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з легкої атлетики та прискореного пересування. 1. Загальнорозвиваючі вправи в ходьбі.	СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<p>2. Загальнорозвиваючі вправи на місці.</p> <p>3. Спеціальні бігові вправи.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Методика проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття з легкої атлетики.</p>		
4	ПЗ	2	2	-	<p>Тема 2. Заняття 2. Оволодіння технікою та методикою навчання спортивної ходьби.</p> <p>1. Вивчення техніки спортивної ходьби.</p> <p>2. Інтенсивність і швидкість ходьби, довжина і темп кроків. Циклічність ходьби. Фази руху ноги на протязі циклу (подвійного кроку).</p> <p>3. Основні вимоги до техніки спортивної ходьби.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей.</p>	СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]
5	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 3. Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції.</p> <p>1. Навчання техніці низького старту бігу на короткі дистанції та його різновиди. Старт на повороті. Техніка високого старту.</p> <p>2. Біг зі старту, біг по дистанції, фінішування. Довжина і темп кроків. Амплітуда рухів.</p> <p>3. Техніка бігу на повороті.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції.</p>	СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]
6	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 4. Оволодіння технікою бігу на середні та довгі дистанції.</p> <p>1. Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.</p> <p>2. Характеристика бігу на середні та довгі дистанції. Залежність швидкості бігу від довжини та темпу кроків.</p> <p>3. Особливості техніки бігу по пересіченій місцевості та у військовій формі та з військовим спорядженням.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Оволодіння технікою бігу на середні та довгі дистанції.</p>	СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]
7	ГЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 5. Удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.</p> <p>1. Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.</p> <p>2. Характеристика бігу на середні та довгі дистанції.</p> <p>3. Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості та у військовій формі з військовим спорядженням.</p>	СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Розвиток загальних фізичних якостей. <i>Самостійна робота:</i> Удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.		
8	ПЗ	3	2	1	Тема 2. Заняття 6. Ознайомлення з технікою бар'єрного бігу. 1. Навчання техніки бігу з бар'єрами. 2. Вправи для навчання бігу з бар'єрами. 3. Розвиток фізичних якостей бар'єристів. 4. Розвиток загальних фізичних якостей. <i>Самостійна робота:</i> Удосконалення техніки бар'єрного бігу.	СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]
9	ПЗ	3	2	1	Тема 2. Заняття 7. Ознайомлення з технікою естафетного бігу. 1. Види естафетного бігу. 2. Способи передачі естафети. 3. Вправи для навчання естафетному бігу. 4. Розвиток загальних фізичних якостей. <i>Самостійна робота:</i> Тренування та удосконалення техніки естафетного бігу.	СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]
		4	2	2	Тема 3. Основи техніки атлетичних видів легкої атлетики.		
10	ПЗ	4	2	2	Тема 3 Заняття 1. Ознайомлення з технікою метання гранати. 1. Ознайомлення з технікою метання гранати: тримання гранати, метання з місця, розбіг і підготовка для кидка, фінальне зусилля. 2. Основні вправи для навчання метання гранати і послідовність їх застосування. 3. Розвиток загальних фізичних якостей. <i>Самостійна робота:</i> Удосконалення техніки метання гранати.	СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]
		30	20	10	2 курс		
		30	20	10	І півріччя		
		14	10	4	Тема 3. Основи техніки атлетичних видів легкої атлетики.		
11	ГЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 2. Ознайомлення з технікою штовхання ядра. 1. Вивчення техніки штовхання ядра. 2. Тримання ядра, вихідне положення, розбіг, підготовка до фінального положення. 3. Різновидності техніки штовхання ядра в залежності від індивідуальних особливостей спортсмена і від способу його виконання. 4. Розвиток загальних фізичних якостей.	СОІ, стадіон	[1, 3, 5, 6, 9, 10]

1	2	3	4	5	6		7	8		
					<i>Самостійна робота:</i> Удосконалення техніки штовхання ядра.					
12	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 3. Ознайомлення з технікою метання диску. 1. Навчання техніці метання диску, розгін снаряду і підготовка до кидка, положення тіла перед кидком, фінальне зусилля і випуск снаряда. 2. Основні вправи для навчання техніці метання диску. Розвиток загальних фізичних якостей. <i>Самостійна робота:</i> Удосконалення техніки штовхання ядра.				СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]
13	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 4. Ознайомлення з технікою метання спису. 1. Навчання техніці метання спису, розбіг і підготовка до кидка, положення тіла перед кидком, фінальне зусилля і випуск снаряда. 2. Основні вправи для навчання техніці метання спису. 3. Розвиток загальних фізичних якостей. <i>Самостійна робота:</i> Удосконалення техніки метання спису.				СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]
14	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 5. Ознайомлення з технікою метання гранати. 1. Ознайомлення з технікою метання гранати: тримання гранати, метання з місця, розбіг і підготовка для кидка, фінальне зусилля. 2. Основні вправи для навчання метання гранати і послідовність їх застосування. 3. Розвиток загальних фізичних якостей. <i>Самостійна робота:</i> Тренування техніки метання гранати.				СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]
15	РК	2	2	-	Рубіжний контроль № 1. 1. Контроль рівня технічної підготовленості курсантів. - біг на 100 метрів; - біг на 400 метрів; - біг на 3000 метрів; - біг на 110 метрів з бар'єрами - метання гранати на дальність.				СОІ, стадіон	[1, 2, 3, 4, 7, 8, 11]
		12	8	4	Тема 4. Основи техніки стрибкових видів легкої атлетики.					
16	ПЗ	3	2	1	Тема 4. Заняття 1. Ознайомлення з технікою виконання стрибків з розбігу. 1. Техніка стрибка в довжину з розбігу. Довжина розбігу, його ритм, швидкість. 2. Довжина і темп останніх кроків розбігу, відштовхування, рухи стрибуна в польоті. Навчання техніки виконання стрибків з розбігу.				СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
17	ПЗ	3	2	1	<p>3. Підготовчі вправи для вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей. 2. Особливості розвитку спеціальних фізичних якостей зі штангою в обраному виді спорту.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Тренування техніки виконання стрибків з розбігу.</p> <p>Тема 4. Заняття 2. Удосконалення техніки стрибків в довжину з розбігу.</p> <p>1. Удосконалення техніки розбігу, підбір довжини розбігу, швидкості.</p> <p>2. Удосконалення відштовхування, рухів стрибку в польоті.</p> <p>3. Виконання підготовчих вправ для вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Удосконалення техніки стрибків в довжину з розбігу.</p>	СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]
18	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 4. Заняття 3. Удосконалення техніки стрибків в довжину з розбігу.</p> <p>1. Удосконалення техніки розбігу, підбір довжини розбігу, швидкості.</p> <p>2. Удосконалення відштовхування, рухів стрибку в польоті.</p> <p>3. Виконання підготовчих вправ для вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Удосконалення техніки стрибків в довжину з розбігу.</p>	СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]
19	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 4. Заняття 4. Тренування техніки стрибків в довжину з розбігу.</p> <p>1. Тренування техніки розбігу, підбір довжини розбігу, швидкості.</p> <p>2. Відпрацювання відштовхування, рухів стрибку в польоті.</p> <p>3. Виконання підготовчих вправ для вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Удосконалення техніки стрибків в довжину з розбігу.</p>	СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]
20	3	4	2	2	<p>Залік</p> <p>1. Перевірка теоретичних знань курсантів.</p> <p>2. Перевірка практичних умінь у виконанні легкоатлетичних вправ: - біг на 100 м; - біг на 3000 м; - метання гранати на дальність; - стрибки в довжину з розбігу.</p>	СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]
		30	20	10	2 курс		

1	2	3	4	5	6		7	8
		30	20	10	II півріччя			
21	ПЗ	4	2	2	<p>Тема 4. Основи техніки стрибкових видів легкої атлетики.</p> <p>Тема 4. Заняття 5. Ознайомлення з технікою виконання потрійного стрибка.</p> <p>1. Вивчення техніки потрійного стрибка. Особливості виконання основних елементів техніки потрійного стрибка.</p> <p>2. Освоєння ритмічної структури потрійного стрибка з короткого та повного розбігу.</p> <p>3. Підготовчі вправи для вивчення потрійного стрибка з розбігу.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> Удосконалення техніки виконання потрійного стрибка.</p>		СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]
22	ПЗ	4	2	2	<p>Тема 4. Заняття 6. Удосконалення техніки виконання потрійного стрибка.</p> <p>1. Удосконалення техніки потрійного стрибка. Особливості виконання основних елементів техніки потрійного стрибка.</p> <p>2. Удосконалення потрійного стрибка з короткого та повного розбігу.</p> <p>3. Підготовчі вправи для вивчення потрійного стрибка з розбігу.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> Удосконалення техніки виконання потрійного стрибка.</p>		СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]
23	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 4. Заняття 7. Ознайомлення з технікою виконання стрибків у висоту.</p> <p>1. Вивчення техніки виконання стрибків у висоту.</p> <p>2. Розбіг, його напрямки і характер при різних способах стрибків у висоту.</p> <p>3. Навчання способам переходу через планку. Техніка виконання різних способів переходу через планку.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> Ознайомлення з технікою виконання стрибків у висоту.</p>		СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]
24	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 4. Заняття 8. Удосконалення техніки виконання стрибків у висоту.</p> <p>1. Удосконалення техніки виконання стрибків у висоту.</p> <p>2. Тренування розбігу, його напрямку і характер при різних способах стрибків у висоту.</p> <p>3. Тренування способам переходу через планку. Техніка виконання різних способів переходу через планку.</p> <p>4. Розвиток загальних фізичних якостей.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> Ознайомлення з технікою виконання стрибків у висоту.</p>		СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
		16	12	4	Тема 5. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу, основи методик і організації занять оздоровчим бігом.		
25	Л	3	2	1	Тема 5. Заняття 1. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу. Вплив фізичного навантаження на організм людини. 1. Рух як біологічна потреба організму. 2. Характеристика оздоровчої ходьби. 3. Характеристика оздоровчого бігу. <i>Самостійна робота:</i> Характеристика оздоровчих ходьби та бігу. Вплив фізичного навантаження на організм людини.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1,3,5,6,9,10]
26	ГЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 2. Основи методики і організації занять оздоровчим бігом та ходьбою. 1. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу. 2. Особливості техніки оздоровчих бігу і ходьби. 3. Методичні вимоги до занять.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1,3,5,6,9,10]
27	Л	3	2	1	Тема 5. Заняття 3. Здорів'я людини. 1. Категорія "здоров'я": загальні поняття та оцінка у фізичному вихованні. 2. Аспекти категорії здоров'я. 3. Класифікація діагностичних моделей. <i>Самостійна робота:</i> Здорів'я людини.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1,3,5,6,9,10]
28	Л	3	2	1	Тема 5. Заняття 4. Авторські програми занять оздоровчої спрямованості. 1. Програма оздоровчої ходьби Американської Асоціації кардіологів 2. Скандинавська ходьба. Програма ходьби по сходинам (Л.Я.Івашенко, А.Л.Благий). Програма занять за Н.М.Амосовим, 1. Програма оздоровчого бігу за К.Г.Мільнером, К. Кулером. Програми занять А. Астранда та К. Родала, С. Розенцвейга, Р. Гіббса. <i>Самостійна робота:</i> Авторські програми занять оздоровчої спрямованості.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1,3,5,6,9,10]
29	ПЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 5. Використання авторських програм зі занять оздоровчої спрямованості. 1. Програма оздоровчої ходьби Американської Асоціації кардіологів. 2. Скандинавська ходьба. Програма ходьби по сходинам (Л.Я.Івашенко, А.Л.Благий). Програма занять за Н.М.Амосовим. 3. Програма оздоровчого бігу за К.Г.Мільнером, К. Кулером. 4. Програми занять А. Астранда та К. Родала, С. Розенцвейга, Р. Гіббса.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1,2,3,4,7,8,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					<u>Самостійна робота:</u> Авторські програми занять оздоровчої спрямованості.		
30	Л	3	2	1	Тема 5. Заняття 6. Дозування фізичного навантаження в процесі занять оздоровчими ходьбою та бігом. 1. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять.. 2. Тренувальні навантаження. 3. Вибір інтенсивності навантаження за ПАНО та МСК.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1,3,5,6,9,10]
		30	20	10	3 курс		
		30	20	10	І півріччя		
		12	8	4	Тема 6. Методика навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ, організації та проведення змагань з легкої атлетики.		
31	ГЗ	3	2	1	Тема 6. Заняття 1. Методика навчання бігу на короткі дистанції. 1. Методика навчання техніці низького старту бігу на короткі дистанції та його різновидам. Старт на повороті. Техніка високого старту. 2. Методика навчання бігу зі старту, бігу по дистанції, фінішування. 3. Розвиток загальних фізичних якостей.	СОІ, стадіон	[1,3,5,6,9,10]
32	ПЗ	3	2	1	<u>Самостійна робота:</u> Методика навчання бігу на короткі дистанції. Тема 6. Заняття 2. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. 1. Методика навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції. 2. Підбір вправ та методів для удосконалення бігу на середні та довгі дистанції. 3. Розвиток загальних фізичних якостей.	СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]
33	ГЗ	3	2	1	<u>Самостійна робота:</u> Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. Тема 6. Заняття 3. Методика навчання техніці стрибків в довжину з розбігу. 1. Методика підбору довжини розбігу, його ритму, швидкості. 2. Підготовчі вправи для вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу. 3. Розвиток загальних фізичних якостей.	СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]
34	ГЗ	3	2	1	<u>Самостійна робота:</u> Методика навчання техніці стрибків в довжину з розбігу. Тема 6. Заняття 4. Методика навчання техніці метання гранати. 1. Методика вивчення техніки метання гранати: тримання гранати, метання з місця, розбіг і підготовка для кидка, фінальне зусилля.	СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					2. Основні вправи для навчання метання гранати і послідовність їх застосування. 3. Розвиток загальних фізичних якостей. <u>Самостійна робота:</u> Методика навчання техніці метання гранати.		
35	Л	3	2	1	Тема 7. Прискорене пересування, методика навчання вправам прискореного пересування. Тема 7. Заняття 1. Прискорене пересування в системі фізичної підготовки військовослужбовців. 1. Характеристика вправ прискореного пересування, визначених керівними документами з організації фізичної підготовки у ЗС України. 2. Прискорене пересування в різних формах фізичної підготовки. 3. Досвід використання прискореного пересування в процесі фізичної підготовки військовослужбовців армії провідних країн світу. <u>Самостійна робота:</u> Прискорене пересування в системі фізичної підготовки військовослужбовців.	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1,3,5,6,9,10]
36	ГЗ	3	2	1	Тема 7. Заняття 2. Прискорене пересування в системі фізичної підготовки військовослужбовців. 1. Досвід використання вправ прискореного пересування в підготовці військовослужбовців армії США, Великобританії, Франції, Німеччини. 2. Особливості використання вправ прискореного пересування в різних формах фізичної підготовки. 3. Підготовка військовослужбовців до виконання вправ прискореного пересування. <u>Самостійна робота:</u> Прискорене пересування в системі фізичної підготовки військовослужбовців	ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1,3,5,6,9,10]
37	ГЗ	3	2	1	Тема 7. Заняття 3. Методика проведення ранкової фізичної зарядки та фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності з використанням вправ прискореного пересування. 1. Проведення ранкової фізичної зарядки з використанням прискореного пересування. 2. Проведення фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності з використанням вправ прискореного пересування. 3. Підготовка військовослужбовців до виконання вправ прискореного	СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					пересування. <i>Самостійна робота:</i> Методика проведення ранкової фізичної зарядки та фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності з використанням вправ прискореного пересування.		
38	ГЗ	2	2	-	Тема 7. Заняття 4. Методика проведення спортивно-масової роботи з використанням вправ прискореного пересування. 1. Проведення навчально-тренувальних занять за вправами прискореного пересування. 2. Проведення змагань за вправами прискореного пересування. 3. Підготовка військовослужбовців до виконання вправ прискореного пересування.	СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]
39	ГЗ	3	2	1	Тема 7. Заняття 5. Методика проведення марш-кидків з підрозділами. 1. Підготовка до проведення марш-кидків з підрозділами. 2. Призначення суддівської бригади для проведення марш-кидка з підрозділами та її інструктаж. 3. Проведення марш-кидка на 5 км з підрозділом. <i>Самостійна робота:</i> Підготовка до заліку.	СОІ, стадіон	[1,2,3,4,7,8,11]
40	З	4	2	2	Залік Контроль рівня теоретичної підготовленості курсантів. Контроль методичної підготовленості курсантів. Контроль рівня фізичної підготовленості курсантів за вправами: - біг на 100 м. - біг на 3000 м. - метання гранати на дальність. - марш-кидок на 10 км.	СОІ, стадіон	[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11]
	Всього за навчальну дисципліну	120	80	40	Л – 12 год., ГЗ – 20 год., С – 2 год., ПЗ – 40 год., РК – 2 год., З – 4 год.		

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Контроль успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: заліки.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-7 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності курсантів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; контроль програмних прав, залік.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як

сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових (**R_{ГЗ}**) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях (**R_{ПЗ}**), складання рубіжного контролю (**R_{РК}**), складання заліку **R_З**:

$$R = R_{ГЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{З}$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (**R**) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну

методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (R), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах							
Поточне оцінювання та самостійна робота						Залік	Всього
У тому числі за темами					Всього		
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5			
2/1	18/9	22/11	20/10	8/4	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати курсант за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	6/3
Групове заняття	2/1
Практичне заняття	2/1

Максимальна/мінімальна оцінка в балах				
Поточне оцінювання та самостійна робота			Залік	Всього
У тому числі за темами		Всього		
Тема 6	Тема 7			
32/16	38/19	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати курсант за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Групове заняття	4/2
Практичне заняття	4/2

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до диференційованого заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.

1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

8.2.1. Перелік типових теоретичних питань для проведення підсумкового контролю:

1. Етапи розвитку спортивної майстерності.
2. Завдання підвищення спортивної майстерності.
3. Засоби підвищення спортивної майстерності.
4. Методичні особливості підвищення спортивної майстерності.
5. Місце та значення обраних видів спорту в системі фізичного виховання.
6. Характеристика обраних видів спорту.
7. Основні терміни в обраному виді спорту.
8. Класифікація вправ в обраних видах спорту.
9. Основні методи і засоби тренування в обраних видах спорту.
10. Особливості техніки виконання підготовчих вправ в обраних видах спорту.
11. Періодизація тренувального процесу в обраних видах спорту.
12. Особливості застосування допоміжних вправ у тренуванні в обраних видах спорту.
13. Структура рухів вправи за обраним видом спорту.
14. Частина спортивної вправи за обраним видом спорту.
15. Фази спортивної вправи за обраним видом спорту.
16. Елементи спортивної вправи за обраним видом спорту.
17. Управління тренувальним процесом.
18. Прогнозування та моделювання підготовки в підвищені спортивної майстерності.
19. Принципи, методи і засоби спортивної підготовки в обраному виді спорту.
20. Тактична підготовка спортсмена.
21. Психологічна підготовка спортсмена.
22. Основні принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.
23. Основні методи та засоби спортивної підготовки в обраному виді спорту.

8.2.2. Перелік типових методичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Показати структуру рухів вправ за обраним видом спорту.
2. Показати частини спортивної вправи за обраним видом спорту.
3. Показати фази спортивної вправи за обраним видом спорту.
4. Показати елементи спортивної вправи за обраним видом спорту.

5. Показати вправи з безпосередньою фізичною допомогою за обраним видом спорту.

6. Показати вправи в "обидві сторони" за обраним видом спорту.

7. Показати вправи в уявленні рухів за обраними видами спорту.

8. Показати вправи в імітації рухів за обраними видами спорту.

8.2.3. Перелік типових практичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Перевірка координаційних здібностей за обраним видом спорту

2. Перевірка швидкісних якостей за обраним видом спорту.

3. Перевірка силових якостей за обраним видом спорту.

4. Перевірка витривалості за обраним видом спорту.

5. Перевірка рівня розвиненості технічної підготовленості за обраним видом спорту.

6. Перевірка рівня розвиненості фізичної підготовленості за обраним видом спорту.

7. Перевірка рівня розвиненості тактичної підготовленості за обраним видом спорту.

8. Перевірка рівня психологічної підготовленості за обраним видом спорту.

9. Рекомендована література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Євсєєв Л.Г., Павлов В.І., Дідик Т.М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів пед. університетів.-2-е вид. допрацьов. і доп. – Вінниця: ВДПУ, 2007. – 102 с.
3. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. [О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін.]. – К. : НУОУ, 2023. – 224 с.
4. Легка атлетика: з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
5. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн / Вербин Н.Б., Грищенко Д. С., Жембровський С. М., Петрачков О. В., Романюк О. А. Фіногенов Ю. С. – К.: НУОУ, 2015 р. – 68 с. інв. № 7957.
6. Наказ № 225 від 05.08.2021 р. “Про затвердження інструкції з фізичної підготовки і системі Міністерства оборони України”
7. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України №7 від 27.01.15 р.
8. Сайт дистанційного навчання та електронної бібліотеки університету.
9. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.
10. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Івашенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. – К. : НУОУ, 2017. – 284 с.
11. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О.В. Петраčkova. 2-е видання, перероблене і доповнене – Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2017. – 272 с.

Розробник:

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, доктор філософії

майор

“ 29 ” серпня 2024 року

Ілля БЕЛІКОВ