

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняхівського

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної
культури та спортивно-оздоровчих технологій
полковник

О.ПЕТРАЧКОВ

“ 10 ” серпня 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.3.06 ЛЕГКА АТЛЕТИКА, ОЗДОРОВЧІ ХОДЬБА ТА БІГ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен	
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семинарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Командно-штабні навчання			Рубіжний контроль
1 курс													
у тому числі	I півріччя 1 курсу (1 семестр)	45	30	15	14	4	-	-	10	-	2	-	-
	II півріччя 1 курсу (2 семестр)	80	50	30	16	6	-	-	18	-	6	-	4
2 курс													
у тому числі	I півріччя 2 курсу (3 семестр)	28	20	8	-	-	-	-	16	-	-	-	4
	II півріччя 2 курсу (4 семестр)	30	20	10	-	-	-	-	18	-	2	-	-
3 курс													
у тому числі	I півріччя 3 курсу (5 семестр)	16	10	6	-	-	-	-	8	-	2	-	-
	II півріччя 3 курсу (6 семестр)	26	20	6	-	-	-	-	16	-	-	-	4
4 курс													
у тому числі	I півріччя 4 курсу (7 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	II півріччя 4 курсу (8 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього за навчальну дисципліну		225	150	75	30	10	-	-	86	-	12	-	12

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь і змістових модулів, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійні заняття			
1	2	3	4	5	6	7	8
		45	30	15	I півріччя 1 курсу (1 семестр)		
		2	2	-	Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.		
1.	Л-1	2	2	-	<p><u>Тема 1. Заняття 1.</u> Легка атлетика, як вид спорту та навчальна дисципліна. Базові поняття легкої атлетики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Історія розвитку легкої атлетики. 2. Предмет, мета та структура легкої атлетики як навчальної дисципліни. 3. Базові поняття легкої атлетики. 4. Визначення легкої атлетики, зміст, класифікація і характеристика легкоатлетичних видів. 5. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання учнів, курсантів, військовослужбовців. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [1-4]
		12	12	-	Тема 2. Бігові види легкої атлетики.		
2.	ПЗ-1	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 1.</u> Оволодіння технікою та методикою навчання спортивної ходьби.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки спортивної ходьби. 2. Інтенсивність і швидкість ходьби. 3. Довжина і темп кроків. Циклічність ходьби. 4. Фази руху ноги на протязі циклу (подвійного кроку). 5. Основні вимоги до техніки спортивної ходьби. 6. Оволодіння технікою виконання спортивної ходьби. 	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-4]

3.	ПЗ-2	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 2.</u> Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки низького старту у бігу на короткі дистанції та його різновиди. 2. Біг зі старту, біг по дистанції, фінішування. 3. Довжина і темп кроків. Амплітуда рухів. 4. Старт на повороті. Техніка бігу на повороті. 5. Техніка високого старту у бігу на короткі дистанції при бігу у військовій формі. 	COI, стадіон	Методичні розробки [1-4, 12; 32-34]
4.	ПЗ-3	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 3.</u> Оволодіння технікою бігу на середні та довгі дистанції.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. 2. Характеристика бігу на середні та довгі дистанції. Залежність швидкості бігу від довжини та темпу кроків. Періоди опору та польоту. 3. Особливості техніки бігу по пересіченій місцевості. 4. Особливості бігу на середні та довгі дистанції в військовій формі та з військовим спорядженням. 	COI, стадіон	Методичні розробки [1-5]
5.	ПЗ-4	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 4.</u> Ознайомлення з технікою естафетного бігу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Види естафетного бігу. 2. Різні способи передачі естафети. Установка контрольних відміток в залежності від швидкості бігунів. 3. Вправи для навчання естафетного бігу. 	COI, стадіон	Методичні розробки [1-5]
6.	ПЗ-5	2	2	-	<p><u>Тема 2. Заняття 5.</u> Ознайомлення з технікою бар'єрного бігу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки бігу з бар'єрами. 2. Вправи для навчання естафетного бігу. 3. Технічна підготовка бар'єриста. 4. Розвиток фізичних якостей бар'єристів. 5. Змагальна підготовка. 	COI, стадіон	Методичні розробки [1-5]
7.	РК-1	2	2	-	Рубіжний контроль № 1.	COI, стадіон	Методичні розробки [1-5]
		31	16	15	Тема 3. Теоретико-методичні основи та медико-біологічні аспекти оздоровчих ходьби та бігу.		

8.	Л-2	2	2		<p><u>Тема 3. Заняття 1.</u> Характеристика оздоровчих ходьби та бігу як навчальної дисципліни.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вплив фізичного навантаження. 2. Оздоровча ходьба. 3. Оздоровчий біг. 4. Самоконтроль при індивідуальних тренуваннях. 5. Рух як біологічна потреба організму. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
9.	СЗ-1	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 2.</u> Характеристика оздоровчих ходьби та бігу як навчальної дисципліни.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вплив фізичного навантаження. 2. Оздоровча ходьба. 3. Оздоровчий біг. 4. Самоконтроль при індивідуальних тренуваннях. 5. Рух як біологічна потреба організму. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
10.	Л-3	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 3.</u> Біг і фізіологічні процеси в організмі. Основи методики і організації занять оздоровчим бігом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Морфологічні, функціональні та біохімічні зміни. 2. Вплив оздоровчого бігу на обмін речовин і енергії. 3. Методичні вимоги до занять. Дозування фізичного навантаження. 4. Особливості техніки оздоровчих бігу і ходьби. 5. Особиста гігієна, тих що займаються. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
11.	СЗ-2	2	-	2	<p><u>Тема 3. Заняття 4.</u> Біг і фізіологічні процеси в організмі. Основи методики і організації занять оздоровчим бігом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Морфологічні, функціональні та біохімічні зміни. 2. Вплив оздоровчого бігу на обмін речовин і енергії. 3. Методичні вимоги до занять. Дозування фізичного навантаження. 4. Особливості техніки оздоровчих бігу і ходьби. 5. Особиста гігієна, тих що займаються. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
12.	Л-4	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 5.</u> Характеристика дихальної системи.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Процес дихання та будова дихальної системи. 2. Механізми газообміну між повітрям і тканинами організму. 3. Регуляція дихання. 4. Дихання як спосіб оздоровлення. 5. Профілактика захворювань органів дихання. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]

13.	Л-5	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 6.</u> . Характеристика серцево-судинної системи.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Серце та його функції. 2. Будова та функції судин. 3. Порушення діяльності серцево-судинної системи та їх запобігання. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
14.	СЗ-3	5	-	5	<p><u>Тема 3. Заняття 7.</u> Характеристика дихальної та серцево-судинної систем.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Процес дихання та будова дихальної системи. 2. Механізми газообміну між повітрям і тканинами організму. 3. Регуляція дихання. 4. Дихання як спосіб оздоровлення. 5. Профілактика захворювань органів дихання. 6. Серце та його функції. 7. Будова та функції судин. 8. Порушення діяльності серцево-судинної системи та їх запобігання. 	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
15.	С-1	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 8.</u> Характеристика дихальної та серцево-судинної систем.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Процес дихання та будова дихальної системи. 2. Механізми газообміну між повітрям і тканинами організму. 3. Регуляція дихання. 4. Дихання як спосіб оздоровлення. 5. Профілактика захворювань органів дихання. 6. Серце та його функції. 7. Будова та функції судин. 8. Порушення діяльності серцево-судинної системи та їх запобігання. 	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
16.	Л-6	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 9.</u> Процес травлення. Обмін поживних речовин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Процес травлення у шлунку, тонкому та товстому кишечнику. 2. Їжа та характер харчування. 3. Обмін поживних речовин та енергії. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
17.	Л-7	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 10.</u> Процес травлення. Обмін поживних речовин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вітаміни. 2. Класифікація вітамінів. 3. Мінеральні речовини. 4. Голодування, фізіологічні процеси під час голодування. 5. Використання голодування з метою оздоровлення. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]

18.	СЗ-4	6	-	6	<p><u>Тема 3. Заняття 11.</u> Процес травлення. Обмін поживних речовин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Процес травлення у шлунку, тонкому та товстому кишечнику. 2. Їжа та характер харчування. 3. Обмін поживних речовин та енергії. 4. Вітаміни. 5. Класифікація вітамінів 6. Мінеральні речовини. 7. Голодування, фізіологічні процеси під час голодування. 8. Використання голодування з метою оздоровлення. 	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
19.	С-2	2	2	-	<p><u>Тема 3. Заняття 12.</u> Процес травлення. Обмін поживних речовин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Процес травлення у шлунку, тонкому та товстому кишечнику. 2. Їжа та характер харчування. 3. Обмін поживних речовин та енергії. 4. Вітаміни. 5. Класифікація вітамінів 6. Мінеральні речовини. 7. Голодування, фізіологічні процеси під час голодування. 8. Використання голодування з метою оздоровлення. 	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
		80	50	30	II півріччя 1 курсу (2 семестр)		
		24	22	2	Тема 4. Атлетичні види легкої атлетики.		
20.	ПЗ-6	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 1.</u> Ознайомлення з технікою виконання стрибків з розбігу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки виконання стрибків з розбігу. 2. Розбіг, його напрямок і характер при різних способах стрибків у висоту. 3. Навчання способом переходу через планку. Техніка виконання різних способів переходу через планку. 4. Техніка стрибка в довжину з розбігу. Довжина розбігу, його ритм, швидкість. 5. Довжина і темп останніх кроків розбігу, відштовхування, рухи стрибкуна в польоті. 	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-5]
21.	ПЗ-7	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 2.</u> Удосконалення техніки виконання стрибків в довжину.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки виконання стрибків з місця. 2. . Удосконалення техніки виконання стрибків в довжину з розбігу. 	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-5]

22.	ПЗ-8	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 3.</u> Ознайомлення з технікою виконання потрійного стрибка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання з техніки потрійного стрибка. Особливості виконання основних елементів техніки потрійного стрибка. 2. Освоєння ритмічної структури потрійного стрибка з короткого та повного розбігу. 3. Ознайомлення з різними варіантами стрибка в довжину до виконання польотної частини стрибка. 4. Основні вправи для оволодіння технікою стрибка та послідовність їх застосування. 	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-5]
23.	ПЗ-9	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 4.</u> Удосконалення техніки виконання стрибків у довжину з місця та з розбігу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки виконання стрибків у довжину з місця та з розбігу. 2. Техніка виконання потрійного стрибка. 	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-5]
24.	ПЗ-10	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 5</u> Навчання техніки штовхання ядра.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки штовхання ядра. 2. Тримання ядра, вихідне положення, розбіг, підготовка до фінального положення. 3. Фінальне положення та фінальні зусилля. 4. Кінематика, динаміка і ритмічна структура. 5. Різновидності техніки штовхання ядра в залежності від індивідуальних особливостей спортсмена і від способу його виконання. 	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-5]
25.	ПЗ-11	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 6.</u> Удосконалення техніки штовхання ядра.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки штовхання ядра. 2. Розвиток загальних фізичних якостей. 	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,16-18]
26.	ПЗ-12	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 7.</u> Навчання техніки метання диску.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніки метання диску, розбіг і підготовка до кидка, положення тіла перед кидком, фінальне зусилля і випуск снаряда. 2. Основні вправи для навчання техніки метання диску. 	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,16-18]
27.	ПЗ-13	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 8.</u> Удосконалення техніки метання диску.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки метання диску. 2. Розвиток загальних фізичних якостей. 	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
28.	ПЗ-14	2	2	-	<p><u>Тема 4. Заняття 9.</u> Ознайомлення з технікою метання гранати.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]

29.	ПЗ-15	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 10.</u> 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.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
30.	СЗ-5	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 11.</u> Підготовка до рубіжного контролю. 1. Тренування у виконанні легкоатлетичних вправ.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-5]
31.	РК-2	2	2	-	Рубіжний контроль № 2.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-4, 12; 32-34]
		22	12	10	Тема 5. Здоров'я людини. Критерії оцінювання здоров'я.		
32.	Л-8	2	2	-	<u>Заняття 1.</u> Здоров'я людини. Категорія "здоров'я": загальні поняття та оцінка у фізичному вихованні. Аспекти категорії здоров'я.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
33.	СЗ-6	2	-	2	<u>Заняття 2.</u> Здоров'я людини. Категорія "здоров'я": загальні поняття та оцінка у фізичному вихованні. 2. Аспекти категорії здоров'я.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
34.	Л-9	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 3.</u> Критерії оцінювання здоров'я. 1. Класифікація діагностичних моделей. 2. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. 3. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. 4. Визначення рівня здоров'я за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
35.	СЗ-7	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 4.</u> Здоров'я людини. Критерії оцінювання здоров'я. 1. Категорія "здоров'я": загальні поняття та оцінка у фізичному вихованні. 2. Аспекти категорії здоров'я. 3. Класифікація діагностичних моделей. 4. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. 5. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
36.	СЗ-7	2	-	2	<u>Тема 4. Заняття 5.</u> Оцінювання рівня здоров'я. 1. Оцінювання рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]

37.	ПЗ-16	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 6.</u> Оцінювання рівня здоров'я. 1. Оцінювання рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
38.	Л-10	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 7.</u> Вплив наркотичних речовин, алкоголю та тютюну на здоров'я людини. 1. Медико-соціальні проблеми наркотизму, алкоголізму та тютюнопаління.. 2. Вплив наркотиків,алкоголізму та тютюнопаління на фізичне та психічне здоров'я, репродуктивну функцію людини. 3. Заходи з боротьби з наркоманією, алкоголізмом та тютюнопалінням.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
39.	СЗ-8	2	-	2	<u>Тема 5. Заняття 8.</u> Вплив наркотичних речовин, алкоголю та тютюну на здоров'я людини. 1. Медико-соціальні проблеми наркотизму, алкоголізму та тютюнопаління.. 2. Вплив наркотиків,алкоголізму та тютюнопаління на фізичне та психічне здоров'я, репродуктивну функцію людини. 3. Заходи з боротьби з наркоманією, алкоголізмом та тютюнопалінням.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
40.	С-3	2	2	-	<u>Тема 5. Заняття 9.</u> Вплив наркотичних речовин, алкоголю та тютюну на здоров'я людини. 1. Медико-соціальні проблеми наркотизму, алкоголізму та тютюнопаління.. 2. Вплив наркотиків,алкоголізму та тютюнопаління на фізичне та психічне здоров'я, репродуктивну функцію людини. 3. Заходи з боротьби з наркоманією, алкоголізмом та тютюнопалінням.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
41.	СЗ-9	2	-	2	<u>Підготовка до рубіжного контролю</u>		
42.	РК-3	2	2	-	Рубіжний контроль № 3		
		14	6	8	Тема 6. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу, основи методики і організації занять оздоровчим бігом.		
43.	Л-11	2	2	-	Тема 6. Заняття 1. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу як навчальної дисципліни. 1. Вплив фізичного навантаження. 2. Оздоровча ходьба. 3. Оздоровчий біг. 4. Самоконтроль при індивідуальних тренуваннях. 5. Рух як біологічна потреба організму.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]

44.	СЗ-10	2	-	2	Тема 6. Заняття 2. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу як навчальної дисципліни. 1. Вплив фізичного навантаження. 2. Оздоровча ходьба. 3. Оздоровчий біг. 4. Самоконтроль при індивідуальних тренуваннях. 5. Рух як біологічна потреба організму.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
45.	Л-12	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 3.</u> Біг і фізіологічні процеси в організмі. Основи методики і організації занять оздоровчим бігом. 1. Морфологічні, функціональні та біохімічні зміни. 2. Вплив оздоровчого бігу на обмін речовин і енергії. 3. Методичні вимоги до занять. Дозування фізичного навантаження. 4. Особливості техніки оздоровчих бігу і ходьби. 5. Особиста гігієна, тих що займаються.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
46.	СЗ-10	3	-	3	<u>Тема 6. Заняття 4.</u> Біг і фізіологічні процеси в організмі. Основи методики і організації занять оздоровчим бігом. 1. Морфологічні, функціональні та біохімічні зміни. 2. Вплив оздоровчого бігу на обмін речовин і енергії. 3. Методичні вимоги до занять. Дозування фізичного навантаження. 4. Особливості техніки оздоровчих бігу і ходьби. Особиста гігієна, тих що займаються.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
47.	Л-13	2	2	-	<u>Тема 6. Заняття 5.</u> Дозування фізичного навантаження в процесі занять оздоровчими ходьбою та бігом. 1. Тренувальні навантаження. 2. Вибір інтенсивності навантаження за ПАНО та МСК.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
48.	СЗ-11	3	-	3	<u>Тема 6. Заняття 6.</u> Дозування фізичного навантаження в процесі занять оздоровчими ходьбою та бігом. 1. Тренувальні навантаження. 2. Вибір інтенсивності навантаження за ПАНО та МСК.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
		20	10	10	Тема 7. Методики занять оздоровчими ходьбою та бігом. Дозування фізичного навантаження та його контроль в процесі занять оздоровчими ходьбою та бігом.		

49.	Л-14	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 1.</u> Принципи, методи та засоби тренування. Навантаження та етапи тренування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принципи, методи та засоби тренування тренування. 2. Навантаження на тренуванні. Етапи тренування. 3. Мікроцикл для джоггера. 4. Самоконтроль за фізичним станом. Протипокази до занять оздоровчим бігом. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
50.	СЗ-12	2	-	2	<p><u>Тема 7. Заняття 2.</u> Принципи, методи та засоби тренування. Навантаження та етапи тренування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принципи, методи та засоби тренування тренування. 2. Навантаження на тренуванні. Етапи тренування. 3. Мікроцикл для джоггера. 4. Самоконтроль за фізичним станом. Протипокази до занять оздоровчим бігом. 	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
51.	С-4	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 3.</u> Принципи, методи та засоби тренування. Навантаження та етапи тренування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Принципи, методи та засоби тренування тренування. 2. Навантаження на тренуванні. Етапи тренування. 3. Мікроцикл для джоггера. 4. Самоконтроль за фізичним станом. Протипокази до занять оздоровчим бігом. 	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
52.	Л-15	2	2	-	<p><u>Тема 7. Заняття 4.</u> Програми занять оздоровчою ходьбою та бігом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Програми занять за К. Купером, Н.М.Амосовим. 2. Програми занять, розроблені Московським науково-дослідним інститутом фізичної культури. 3. Програми занять А. Астранда та К. Родала, С. Розенцвейга, Р. Гіббса, А. Волленберга. 4. Програма занять, що розроблена на кафедрі анатомії та фізіології Вінницького педагогічного інституту. 	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
53.	СЗ-13	2	-	2	<p><u>Тема 7. Заняття 5.</u> Програми занять оздоровчою ходьбою та бігом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Програми занять за К. Купером, Н.М.Амосовим. 2. Програми занять, розроблені Московським науково-дослідним інститутом фізичної культури. 3. Програми занять А. Астранда та К. Родала, С. Розенцвейга, Р. Гіббса, А. Волленберга. 4. Програма занять, що розроблена на кафедрі анатомії та фізіології Вінницького педагогічного інституту. 	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]

54.	С-5	2	2	-	<u>Тема 7. Заняття 6.</u> Програми занять оздоровчою ходьбою та бігом. 1. Програми занять за К. Купером, Н.М.Амосовим. 2. Програми занять, розроблені Московським науково-дослідним інститутом фізичної культури. 3. Програми занять А. Астранда та К. Родала, С. Розенцвейга, Р. Гіббса, А. Волленберга. 4. Програма занять, що розроблена на кафедрі анатомії та фізіології Вінницького педагогічного інституту.	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
55.	С3-14	2	-	2	<u>Тема 7. Заняття 7 Підготовка до рубіжного контролю №4</u>	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
56.	РК-4	2	2	-	Рубіжний контроль № 4	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
57.	С3-15	4	-	4	<u>Підготовка до екзамену</u>	Навчальні посібники, конспекти лекцій	Методичні розробки [7, 19-23, 25, 27-29]
58.	Е	4	4	-	Екзамен		
		28	20	8	1 півріччя 2 курсу (3 семестр)		
		24	16	8	Тема 8. Методика навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ, організації та проведення змагань з легкої атлетики.		
59.	ПЗ-17	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 1.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання стрибків в довжину. 2. Навчання та удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
60.	С3-16	1	-	1	<u>Тема 8. Заняття 2.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання стрибків в довжину. 2. Навчання та удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]

61.	ПЗ-18	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 3.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання стрибків в довжину. 2. Навчання та удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
62.	СЗ-16	1	-	1	<u>Тема 8. Заняття 4.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 3. Удосконалення техніки виконання стрибків в довжину. 4. Навчання та удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
63.	ПЗ-19	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 5.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. 2. Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
64.	СЗ-17	1	-	1	<u>Тема 8. Заняття 6.</u> Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. 2. Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
65.	ПЗ-20	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 7.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. 2. Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
66.	СЗ-17	1	-	1	<u>Тема 8. Заняття 8.</u> Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. 2. Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
67.	ПЗ-21	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 9.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання потрійного стрибка. 2. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
68.	СЗ-18	1	-	1	<u>Тема 8. Заняття 10.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання потрійного стрибка. 2. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
69.	ПЗ-22	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 11.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання штовхання ядра. 2. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]

70.	СЗ-19	1	-	1	<u>Тема 8. Заняття 12.</u> Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання штовхання ядра. 2. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
71.	ПЗ-23	2	2		<u>Тема 8. Заняття 13.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1 . Удосконалення техніки виконання метання та гранати. 2 . Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
72.	СЗ-20	1	-	1	<u>Тема 8. Заняття 14.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1 . Удосконалення техніки виконання метання та гранати. 2 . Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
73.	ПЗ-22	2	2	-	<u>Тема 8. Заняття 15.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання штовхання ядра. 2. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
74.	СЗ-19	1	-	1	<u>Підготовка до диференційованого заліку</u>	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
75.	ДЗ	4	4	-	Диференційований залік		
		30	20	10	ІІ півріччя 2 курсу (4 семестр)		
		30	20	10	Тема 9. Легкоатлетичні вправи. Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ .		
76.	ПЗ-23	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 1.</u> Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. 1. Удосконалення техніки виконання стрибків в довжину. 2. Навчання та удосконалення техніки виконання бігу на довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
77.	ПЗ-24	4	4	-	<u>Тема 9. Заняття 2.</u> Методика навчання бігу на короткі дистанції. 1. Методика навчання бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
78.	СЗ-20	1	-	1	<u>Тема 9. Заняття 3.</u> Методика навчання бігу на короткі дистанції. 1. Методика навчання бігу на короткі дистанції. 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]

79.	ПЗ-25	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 4.</u> Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. 1. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. 2. Удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
80.	СЗ-21	2	-	2	<u>Тема 9. Заняття 5.</u> Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. 1. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. 2. Удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
81.	ПЗ-26	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 6.</u> Методика навчання штовхання ядра. 1.Методика навчання штовхання ядра. 2.Удосконалення техніки штовхання ядра.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11, 13]
82.	СЗ-22	2	-	2	<u>Тема 9. Заняття 7.</u> Методика навчання штовхання ядра.. 1. Методика навчання штовхання ядра. 2. Удосконалення техніки штовхання ядра.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11, 13]
83.	ПЗ-27	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 8.</u> Методика навчання метання спису та гранати 1. Методика навчання метання спису та гранати. 2. Удосконалення техніки метання спису та гранати.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
84.	СЗ-23	1	-	1	<u>Тема 9. Заняття 9.</u> Методика навчання метання спису та гранати 1. Методика навчання метання спису та гранати. 2. Удосконалення техніки метання спису та гранати.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
85.	ПЗ-28	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 10.</u> Методика навчання метання диску. 1. Методика навчання метання диску. 2. Удосконалення техніки метання диску.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
86.	СЗ-20	2	-	2	<u>Тема 9. Заняття 11.</u> Методика навчання метання диску. 1. Методика навчання метання диску. 2. Удосконалення техніки метання диску.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
87.	ПЗ-29	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 12.</u> Методика навчання стрибку в довжину 1. Методика навчання стрибку в довжину 2. Удосконалення техніки стрибку в довжину.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
88.	ПЗ-30	2	2	-	<u>Тема 9. Заняття 13.</u> Методика навчання потрійному стрибку. 1. Методика навчання потрійному стрибку. 2. Удосконалення техніки потрійного стрибка.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]

89.	СЗ-21	2	-	2	<u>Підготовка до рубіжного контролю</u>	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
90.	РК-5	2	2	-	Рубіжний контроль № 5.		
		16	10	6	І півріччя 3 курсу (5 семестр)		
		16	10	6	Тема 10. Розвиток фізичних якостей легкоатлетів		
91.	ПЗ-31	2	2	-	<u>Тема 10. Заняття 1.</u> Методика розвитку сили. 1. Методика розвитку сили повторним методом. 2. Методика розвитку сили методом «максимальних зусиль». 3. Розвиток сили та силової витривалості методом «до відмови». 4. Розвиток сили та силової витривалості «коловим методом».	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
92.	СЗ-22	2	-	2	<u>Тема 10. Заняття 2.</u> Методика розвитку сили. 1. Методика розвитку сили повторним методом. 2. Методика розвитку сили методом «максимальних зусиль». 3. Розвиток сили та силової витривалості методом «до відмови». 4. Розвиток сили та силової витривалості «коловим методом».	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
93.	ПЗ-32	2	2	-	<u>Тема 10. Заняття 3.</u> Методика розвитку витривалості. 1. Методика розвитку загальної витривалості в бігу на довгі дистанції. 2. Методика розвитку швидкісної витривалості в бігу на середні дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
94.	СЗ-23	2	-	2	<u>Тема 10. Заняття 4.</u> Методика розвитку витривалості. 1. Методика розвитку загальної витривалості в бігу на довгі дистанції. 2. Методика розвитку швидкісної витривалості в бігу на середні дистанції.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6,8,11]
95.	ПЗ-33	2	2	-	<u>Тема 10. Заняття 5.</u> Методика розвитку гнучкості та спритності. 1. Методи розвитку гнучкості легкоатлетів. 2. Розвиток спритності.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
96.	СЗ-24	2	-	2	<u>Тема 10. Заняття 6.</u> Методика розвитку гнучкості та спритності. 1. Методи розвитку гнучкості легкоатлетів. 2. Розвиток спритності.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]

97.	ПЗ-34	2	2	-	<u>Тема 10. Заняття 7.</u> Методика розвитку витривалості. 1. Методика розвитку загальної витривалості в бігу на довгі дистанції. 2. Методика розвитку швидкісної витривалості в бігу на середні дистанції. 3. Методика розвитку швидкісно-силової витривалості в подоланні смуги перешкод.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
98.	РК-6	2	2	-	Рубіжний контроль № 6.		
		26	20	6	II півріччя 3 курсу (6 семестр)		
		26	20	6	Тема 11. Організація та проведення занять та змагань з легкої атлетики, прискорене пересування		
99.	ПЗ-35	2	2	-	<u>Тема 11. Заняття 1.</u> Організація та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики. 1. Підготовка та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики . 2. Проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики . 3. Складання плану навчально-тренувальних занять з легкої атлетики.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
100.	ПЗ-36	2	2	-	<u>Тема 11. Заняття 2.</u> Організація та проведення змагань з легкої атлетики. 1. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики. 2. Проведення змагань з легкої атлетики. 3. Складання положення про проведення змагань з легкої атлетики	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
101.	СЗ-26	1	-	1	Тема 11. Заняття 3. Організація та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з легкої атлетики. 1. Підготовка та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики . 2. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики 3. Склад судійських бригад для проведення змагань з легкої атлетики та їх обов'язки.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
102.	ПЗ-37	2	2	-	<u>Тема 11. Заняття 4.</u> Організація та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з легкої атлетики. 1. Підготовка та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики . 2. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики. 3. Склад судійських бригад для проведення змагань з легкої атлетики та їх обов'язки.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]

103.	ПЗ-38	2	2	-	<u>Тема 11. Заняття 5.</u> Організація та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики. 1. Підготовка та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики . 2. Проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики . 3. Складання плану навчально-тренувальних занять з легкої атлетики.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
104.	ПЗ-39	2	2	-	<u>Тема 11. Заняття 6.</u> Організація та проведення змагань з легкої атлетики. 1. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики. 2. Проведення змагань з легкої атлетики. 3. Складання положення та наказу про проведення змагань з легкої атлетики	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
105.	СЗ-27	2	-	2	<u>Тема 11. Заняття 7.</u> Організація та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики. 1. Підготовка та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики . 2. Проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики . 3. Складання плану навчально-тренувальних занять з легкої атлетики	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
106.	ПЗ-40	2	2	-	<u>Тема 11. Заняття 8.</u> Організація та проведення змагань з легкої атлетики. 1. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики. 2. Проведення змагань з легкої атлетики. 3. Складання положення та наказу про проведення змагань з легкої атлетики	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
107.	ПЗ-41	2	2	-	<u>Тема 11. Заняття 9.</u> Організація та проведення змагань з легкої атлетики. 1. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики. 2. Проведення змагань з легкої атлетики. 3. Складання наказу про проведення змагань з легкої атлетики	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
108.	ПЗ-42	2	2	-	<u>Тема 11. Заняття 10.</u> Організація та проведення змагань з легкої атлетики. 1. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики. 2. Проведення змагань з легкої атлетики. 3. Складання положення та наказу про проведення змагань з легкої атлетики	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
109.	СЗ-28	1	-	1	<u>Тема 11. Заняття 11.</u> Організація та проведення змагань з легкої атлетики. 1. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики. 2. Проведення змагань з легкої атлетики . 3. Складання положення та наказу про проведення змагань з легкої атлетики	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-6, 8, 11, 13]
110.	СЗ-29	2	-	2	<u>Підготовка до екзамену</u>		

111.	Е	4	4	-	Екзамен Перевірка рівня теоретичної підготовленості курсантів. Перевірка методичної підготовленості курсантів. Перевірка рівня фізичної підготовленості курсантів за вправами:	СОІ, стадіон	Методичні розробки [1, 12, 30–34]
------	----------	----------	----------	----------	--	--------------	------------------------------------

Примітка:

СОІ – спортивне обладнання та інвентар (секундомір, гімнастичні снаряди, тренажери, гіри, гімнастичні мати, обладнання та м'ячі для спортивних ігор).

III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Кордочко Р.В. Легка атлетика: [навч. посібник] / Р.В. Кордочко, В.Д. Поліщук. – К.: Вища шк., 1994. – 125 с.
3. Легкая атлетика и методика преподавания: [учебн. для ин-тов физкультуры / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Летковского, В.В. Ухова]. – М.: ФиС, 1985. – 236 с.
4. Коробченко В.В. Легка атлетика : [навч. посібник] / Коробченко В.В.– К.: Вища шк., 1977. –216 с.:
5. Легкая атлетика: [учеб. для ин-тов физ.культуры /под ред. Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.Н.]. – Изд. 4-е доп., перераб. – М.: ФиС, 1985. –338 с.
6. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета / Бондарчук А.П. – К.: Здоровье, 1986. – 210с.
7. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. Світ, 2008. – 198 с.
8. Синицкий З.П. Легкая атлетика / Синицкий З.П., Озолин Н.Г., Юшко В.Н. – К.: Здоровья, 1978. – 256 с.
9. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” зі змінами, Київ, 1993.
10. Закон України “Про освіту” зі змінами Київ, 1992.
11. Правила змагань з легкої атлетики. 2001р.
12. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
13. Тутевич В.В. Теория спортивных метаний / Тутевич В.В. – М.: ФиС, 1969. – 116 с.
14. Якимов А. Методы тренировки и легкая атлетика / Якимов А. – М., 1986. – № 9 – С.108–116.
15. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена / Заціорський В.М. – М.: ФиС, 1970. – 134 с.
16. Набатникова М.М. Специальная выносливость спортсмена / Набатникова М.М. – М.: ФиС, 1980. 148 с.
17. Погребняк Л.П. Учись правильно бегать / Погребняк Л.П. – М.: Воениздат, 1983. – 78с.
18. Тихонос С. Бег на СЗедние и длинные дистанции и легкая атлетика / Тихонос С. – М., 1987. – № 3. – С. 70-81.
19. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1985. – 80 с.
20. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К.: Здоровье, 1989 – 214 с.
21. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д: Фенікс, 2000. – 248 с.
22. Волков В. М. Человек и бег / В. М. Волков, Мильнер Е. Г. – М. : Физкультура и Спорт, 1987. – 144 с., ил. – (Наука – здоровью).
23. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : [пер. с англ.] / Купер К. – 2-е изд, дополн и перераб. – М. : Физкультура и Спорт, 1989. – 224 с. – (Наука – здоровью).
24. Лидьярд А. Бег к вершинам мастерства / Лидьярд А. – М., 1968.– 158 с.
25. Макеева Н. Н. Здоровье и бег / Н. Н. Макеева , И. Б. Темкин. – М., 1976.– 112 с.
26. Мильнер Е. Г. Выбираю бег! / Мильнер Е.Г. – М. : Физкультура и Спорт, 1984. – 80 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
27. Синяков А. Ф. Профилактика травм при занятиях оздоровительным бегом / Синяков А. Ф. – М. : Физкультура и Спорт, 1988. – 32 с., ил.

28. Фурман Ю. Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом / Фурман Ю. Н. – К. : Здоров'я, 1987. – 64 с., ил., 0,29 л. Ил.
29. Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег / Юшкевич Т.П. – Мн. : Полымя, 1985. – 111 с., ил. – С. 31–40.
30. 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.
31. 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.
32. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О.В. Петраčkova. 2-е видання, перероблене і доповнене – Київ : НАОУ імені Івана Черняхівського, 2017. – 272 с.
33. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. – К. : НУОУ, 2012. – 284 с.
34. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред.. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.

IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Перелік типових питань для проведення рубіжного контролю № 1.

Контроль рівня практичної підготовленості курсантів за вправами:

- біг на 100 метрів;
- біг на 400 метрів;
- біг на 3000 метрів;
- біг на 110 метрів з бар'єрами.

Перелік типових питань для проведення рубіжного контролю № 2.

Контроль рівня практичної підготовленості курсантів за вправами:

- метання спису;
- метання диску;
- штовхання ядра;
- метання гранати на дальність

Перелік типових питань для проведення диференційного заліку наприкінці 1 курсу навчання.

Питання для перевірки теоретичної підготовленості курсантів:

1. Класифікація легкоатлетичних вправ за розділами (основними видами).
2. Що таке біг? Які види та різновиди бігу Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
3. На які види залежно від способу виконання поділяються легкоатлетичні метання?
4. Які види стрибків культивуються в легкій атлетиці? Охарактеризуйте їх.
5. Коли і де відбулися перші Олімпійські ігри?
6. Коли і в якій країні було вперше проведено національну першість з легкої атлетики?
7. Дайте визначення загальної фізичної підготовки.
8. Що таке спеціальна фізична підготовка?
9. Що таке технічна підготовка?
10. Які Ви знаєте принципи тренування?
11. Які методи використовуються при навчанні легкоатлетичним вправам?
12. Перерахуйте методи, які використовуються для удосконалення техніки легкоатлетичних вправ.
13. Міри безпеки на заняттях з легкої атлетики.
14. Назвіть способи фінішування у спринтерському бігу.

15. Дайте визначення естафетного бігу.
16. Які визнаєте способи стрибків у довжину?
17. Які визнаєте способи стрибків у висоту?
18. Які види входять до складу десятиборства у чоловіків?
19. Які види входять до складу семиборства у жінок?
20. Що таке спортивна ходьба? В чому її основна особливість (в техніці виконання)?
21. Типові помилки в техніці спортивної ходьби.
22. Які ви знаєте спеціальні бігові вправи для тренування техніки бігу на короткі дистанції.
23. Які ви знаєте способи метання.
24. Дайте визначення швидкості.

Перевірка практичних умінь у виконанні легкоатлетичних вправ:

- біг на 100 м.
- біг на 3000 м.
- метання гранати на дальність.
- стрибки в довжину з розбігу.

Перелік типових питань для проведення рубіжного контролю № 3.

Питання для перевірки теоретичної підготовленості курсантів:

1. Рух як біологічна потреба організму.
2. Характеристика оздоровчої ходьби.
3. Характеристика оздоровчого бігу
4. Категорія "здоров'я": загальні поняття та оцінка у фізичному вихованні.
5. Аспекти категорії здоров'я.
6. Класифікація діагностичних моделей.
7. Визначення рівня здоров'я за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка.
8. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками.
9. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять..
10. Тренувальні навантаження.
11. Вибір інтенсивності навантаження за ПАНО та МСК.
12. Підбір навантаження за функціональними можливостями.
13. Етапи тренування.
14. Причини травм при заняттях оздоровчим бігом.

15. Дозування фізичного навантаження.
16. Особиста гігієна, тих що займаються.
17. Програми занять, розроблені Американською асоціацією кардіологів.
18. Скандинавська ходьба.
19. Програма ходьби по сходам (Л.Я.Іващенко, А.Л.Благий)
20. Програма оздоровчого бігу за К. Купером.
21. Програма оздоровчого бігу за К.Г.Мільнером
22. Програми занять А. Астранда.
23. Програми занять К. Родала.
24. Програми занять С. Розенцвейга.
25. Програми занять Р. Гіббса.
26. Програма занять за Н.М.Амосовим,
27. Програма занять за Ю.М.Фурманом.
28. Самоконтроль при заняттях оздоровчими ходьбою і бігом.

Перевірка практичної підготовленості курсантів за вправами:

- біг на 100 м.
- біг на 800 м.
- біг на 3000 м.
- метання гранати на дальність.

Перелік типових питань для проведення рубіжного контролю № 4

Питання для перевірки рівня методичної підготовленості курсантів:

1. Провести загально розвиваючі вправи на місці.
2. Провести загально розвиваючі вправи в ходьбі.
3. Провести спеціальні бігові вправи.
4. Провести підготовчу частину навчально-тренувального заняття з легкої атлетики.
5. Провести навчання високому старту в бізі на короткі дистанції.
6. Провести навчання низкому старту в бізі на короткі дистанції.
7. Провести тренування в бізі на 100 м.
8. Провести тренування в бізі на середні дистанції.
9. Провести ознайомлення зі стрибком в довжину з розбігу.
10. Провести навчання техніці стрибка в довжину з розбігу.

11. Провести ознайомлення з технікою штовхання ядра.
12. Провести навчання техніці штовхання ядра.
13. Провести ознайомлення з технікою метання гранати.
14. Провести навчання техніці метання гранати на дальність.
15. Провести тренування в метанні гранати на дальність.
16. Провести змагання в бізі на 100 м.
17. Провести змагання в метанні гранати на дальність.
18. Провести змагання в штовханні ядра.
19. Провести змагання в бізі на 400 м.
20. Провести тренування з силової підготовки

Перевірка рівня рівня практичної підготовленості курсантів за вправами:

- біг на 200 м.
- біг на 400 м.
- біг на 5000 м.
- метання гранати на дальність.

Перелік типових питань для проведення рубіжного контролю № 5

Питання для перевірки теоретичної підготовленості курсантів:

1. Перелік вправ прискореного пересування в керівних документах з організації фізичної підготовки ЗС України.
2. Застосування вправ прискореного пересування у різних формах фізичної підготовки.
3. Вправи прискореного пересування, які застосовуються в процесі фізичної підготовки військовослужбовців армії США.
4. Вправи прискореного пересування, які застосовуються в процесі фізичної підготовки військовослужбовців армії Велибританії.
5. Вправи прискореного пересування, які застосовуються в процесі фізичної підготовки військовослужбовців армії Франції.
6. Вправи прискореного пересування, які застосовуються в процесі фізичної підготовки військовослужбовців армії Німеччини.
7. Заходи попередження травматизму під час виконання вправ прискореного пересування.
8. Зміст навчально-тренувального заняття з прискореного пересування.
9. Зміст інструкторсько-методичного заняття з прискореного пересування.
10. Застосування вправ прискореного пересування під час проведення ранкової фізичної зарядки.
11. Застосування вправ прискореного пересування під час проведення фізичного-тренування в процесі навчально-бойової діяльності.
12. Організація і проведення змагань за вправами прискореного пересування.
13. Підготовка та проведення марш-кидків з підрозділами.

14. Медичне забезпечення при проведенні різних заходів з використанням прискореного пересування.
15. Матеріально-технічне забезпечення заходів з використанням прискореного пересування.

Перевірка рівня практичної підготовленості курсантів за вправами:

- Біг на 400 м.
- Метання гранати на дальність.
- Метання гранати на точність.
- Марш-кидок на 5 км.

Перелік типових питань для проведення екзамену наприкінці 3 курсу навчання..

Перевірка рівня теоретичної підготовленості курсантів.

1. Класифікація легкоатлетичних вправ за розділами (основними видами).
2. На які види залежно від способу виконання поділяються легкоатлетичні метання?
3. Характеристика стрибкових видів легкої атлетики.
4. Принципи фізичного тренування.
5. Методи, використовуються при навчанні та тренуванні легкоатлетичних вправ.
6. Заходи безпеки на заняттях з легкої атлетики.
7. Легкоатлетичні багатоборства, їх загальна характеристика.
8. Загальні фізичні якості, методи їх розвитку.
9. Категорія "здоров'я": загальні поняття та оцінка у фізичному вихованні.
10. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять.
11. Тренувальні навантаження. Дозування фізичного навантаження.
12. Вибір інтенсивності навантаження за ПАНО та МСК.
13. Перелік вправ прискореного пересування в керівних документах з організації фізичної підготовки ЗС України.
14. Застосування вправ прискореного пересування у різних формах фізичної підготовки.
15. Зміст навчально-тренувального заняття з прискореного пересування.
16. Зміст інструкторсько-методичного заняття з прискореного пересування.
17. Застосування вправ прискореного пересування під час проведення ранкової фізичної зарядки.
18. Застосування вправ прискореного пересування під час проведення фізичного-тренування в процесі навчально-бойової діяльності.
19. Організація і проведення змагань за вправами прискореного пересування.
20. Підготовка та проведення марш-кидків з підрозділами.
21. Медичне забезпечення при проведенні різних заходів з використанням прискореного пересування.
22. Матеріально-технічне забезпечення заходів з використанням прискореного пересування.

Перелік питань для перевірки рівня методичної підготовленості курсантів:

1. Провести загально розвиваючі вправи на місці.
2. Провести загально розвиваючі вправи в ходьбі.
3. Провести спеціальні бігові вправи.
4. Провести підготовчу частину навчально-тренувального заняття з легкої атлетики.
5. Провести навчання високому старту в бізі на короткі дистанції.
6. Провести навчання низкому старту в бізі на короткі дистанції.
7. Провести тренування в бізі на 100 м.
8. Провести тренування в бізі на середні дистанції.
9. Провести ознайомлення зі стрибком в довжину з розбігу.
10. Провести навчання техніці стрибка в довжину з розбігу.
11. Провести тренування у виконанні стрибка в довжину з розбігу.
12. Провести ознайомлення з технікою штовхання ядра.
13. Провести навчання техніці штовхання ядра.
14. Провести тренування зі штовхання ядра.
15. Провести ознайомлення з технікою метання гранати.
16. Провести навчання техніці метання гранати на дальність.
17. Провести тренування в метанні гранати на дальність.
18. Провести змагання в бізі на 100 м.
19. Провести змагання в метанні гранати на дальність.
20. Провести змагання в штовханні ядра.
21. Провести змагання в бізі на 400 м.
22. Провести тренування з силової підготовки.

Перевірка рівня практичної підготовленості курсантів за вправами:

- біг на 100 м.
- біг на 3000 м.
- метання гранати на дальність.
- марш-кидок на 10 км.

V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Предметом навчальної дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” є оволодіння технікою виконання легкоатлетичних вправ, сучасною методикою навчання, тренування і проведення змагань з легкої атлетики, форми й методи оздоровчих технологій на основі ходьби та бігу.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” є закони України в галузі фізичної культури і спорту, вимоги керівних документів з питань організації фізичної підготовки у Збройних Силах України. дослідження в галузях знань таких як.

Базисом навчальної дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), теорія спортивного тренування, спортивна метрологія тощо.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорія та організація фізичної підготовки військ”, “Підвищення спортивної майстерності”, “Метрологічний контроль та методи дослідження у фізичному вихованні”, “Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання”.

Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесів у закладах освіти та військових частинах.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, семінарські заняття, групові заняття, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік, екзамен.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання курсантів до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань програми навчальної дисципліни щодо сучасного стану та розвитку теорії і методики легкої атлетики як виду спорту так і навчальної дисципліни.

Семінарські заняття проводяться з основних і найбільш складних питань програми навчальної дисципліни. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються.

Групові заняття проводяться з метою вивчення нових легкоатлетичних вправ, методик навчання з питань оздоровчих ходьби та бігу.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних навичок виконання легкоатлетичних вправ, методичних умінь в проведенні всіх форм фізичної підготовки, в яких застосовуються легкоатлетичні вправи, оздоровчі ходьба та біг.

Самостійні заняття курсантів передбачають виконання ними завдань, які сприяють закріпленню матеріалу, як практичного так і методичного спрямування, поглибленню отриманих знань.

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності: у 2 та 6 семестрах – екзамен, у 3 – диференційований залік.

Крім цього, рівень засвоєння курсантами окремих питань навчального матеріалу з навчальної дисципліни перевіряється та оцінюється в ході комплексного екзамену під час проведення державної атестації.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов'язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних курсантами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

поточний контроль;

самоконтроль;

підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському (груповому) занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу. Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від рубіжного контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до рубіжних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, не виконання практичних нормативів) викладач відстороняє цього курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених. Курсант, який на рубіжному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку, екзамені) не допускається.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних завдань (методичного завдання).

Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається. Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку (екзамені).

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом, навичок роботи з електронно-обчислювальною технікою тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку (екзамену) в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційованого заліку та екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік (екзамен) вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне, та за необхідністю – лекційне).
2. Дисципліна у кожному семестрі повинна мати рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множить на три).
3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку або екзамену не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.
4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елемента робочої програми дисципліни в цілому, чи окремої теми, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік. Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних);

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку (екзамену)

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)				Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)				Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)				Сумарний бал
			№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	

3. Вираховується поточна успішність.

$$ПУ = \frac{C_{\text{бал}} \times 70\%}{\max_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\max_{\text{бал}}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань), які сумарно складають 30 балів (табл. 3).

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за диференційований залік заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	мак бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Таблиця 3

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

Для семестрів, де навчальним планом передбачено екзамен, загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 60 балів) та суми балів, що набрані під час складання екзамену (максимально 40 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (4)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне, лабораторне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\max_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (5)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних)

$N_{МК}$ — кількість рубіжних контролів.
3. Враховується поточна успішність.

$$ПУ = \frac{C_{бал} \times 60\%}{\max_{бал}}, \quad (6)$$

де $C_{бал}$ — сумарний бал за семестр;

$\max_{бал}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за екзамен складається з питань 3 рівнів складності, які сумарно складають 40 балів (табл. 1). Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. та переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 4


Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Курсанти, які не склали диференційований залік чи екзамен з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку або екзамену допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку або екзамену у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до модульних контролів; білети до диференційованого заліку.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від “08” серпня 20 19 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник
“10” серпня 2019 року.  Н.ВЕРБИН