

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

## НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра «Фізичне виховання»  
(назва кафедри, яка забезпечує викладання дисципліни)

### РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Легка атлетика» (назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)  
(перший (бакалаврський) / другий (магістерський))

галузь знань для всіх галузей  
(шифр і назва)

спеціальність для всіх спеціальностей  
(шифр і назва)

освітня програма для всіх освітніх програм  
(назва освітніх програм спеціальностей)

вид дисципліни загальна підготовка; обов'язкова  
(загальна підготовка / спеціальна (фахова) підготовка; обов'язкова / вибіркова)

форма навчання денна  
(денна / заочна / дистанційна)

Харків – 2023 рік

## ЛИСТ ЗАТВЕРДЖЕННЯ

Робоча програма з навчальної дисципліни  
«Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Легка атлетика»  
(назва дисципліни)

Розробники:

Старший викладач \_\_\_\_\_ Федорина Т.Є.  
(підпис)

Старший викладач \_\_\_\_\_ Петренко В.І  
(підпис)

Старший викладач \_\_\_\_\_ Казак В.Ю.  
(підпис)

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри  
«Фізичне виховання»  
(назва кафедри, яка забезпечує викладання дисципліни)

Протокол від «24» «травня» 2023 року № 14

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ О.В. Юшко  
(підпис)

## ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Шифр та назва освітньої програми «Фізичне виховання»

---

Кафедра «Фізичне виховання»  
(назва кафедри на якій викладається дисципліна)

Гарант ОП \_\_\_\_\_ (ПІБ) \_\_\_\_\_ (Підпис, дата)

Завідувач кафедрою Олексій Володимирович Юшко \_\_\_\_\_ 2023р.  
(ПІБ) (Підпис, дата)

## ЛИСТ ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

№ з/п	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри (яка викладає)	Підпис завідувача кафедри (на якій викладається)	Підпис гаранта освітньої програми
1					
2					
3					
4					
5					

## **МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ, РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Мета навчальної дисципліни** «Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Легка атлетика» передбачає: виховання у студентів потреби оволодівати знаннями, уміннями й навичками у виді спорту «Легка атлетика»; збереження і зміцнення здоров'я; послідовне формування фізичної культури особистості фахівця, яка відповідає першому (бакалаврському) рівню вищої освіти; застосування набутих цінностей в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Основними завданнями дисципліни є:

– Освітні функції:

- розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці її до професійної діяльності;

- придбання знань основ теорії, методики і організації проведення учбового заняття, спортивного тренування;

- розширення і поглиблення спеціальних знань з анатомії, фізіології, біомеханіки, медико-біологічним дисциплінам.

Розвиваючі функції:

- розвиток основних фізичних якостей: сила, витривалість, спритність, швидкість, гнучкість;

- оволодіння фізичними вправами з використанням засобів легкої атлетики, навичками спортивного змагання;

- розвиток основних функцій мислення: аналіз, порівняння, самоаналіз, самоконтроль, самооцінка, спостережливність, концентрація уваги;

- залучення до регулярних і систематичних фізичних навантажень;

– покращення функціональних та морфологічних можливостей організму, профілактика захворювань та травматизму;

- збільшення об'єму рухових умінь і навичок;

- зміцнення показників здоров'я, розвиток і покращення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високого рівня психофізичного стану на протязі всього періоду навчання.

Виховні функції:

- пропаганда здорового способу життя;

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних цілей;

– виховання потреби у фізичному удосконаленні та самовихованні, в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;

– набуття об'єму рухових умінь і навичок, забезпечення загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії;

– придбання спортивно-технічних умінь і навичок до виконання державних або відомчих тестів та контрольних нормативів на рівні вимог

освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного фахівця.

- виховання почуття відповідальності, взаємодопомоги, працьовитості, почуття товариства, добросовісного відношення до своїх обов'язків.

**Компетентності**, на формування та розвиток яких спрямована навчальна дисципліна «Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Легка атлетика»:

***Загальні компетенції (ЗК):***

– знання значення та місця фізичного виховання у навчальному процесі;  
– знання основних принципів, форм навчальних занять у виді спорту;  
– знання з основ методики побудови занять з фізичного виховання;  
– уміння та навички з основ методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами та контролем за навантаженнями, оцінки рівня фізичного стану і фізичної підготовленості;

– уміння та навички з основ техніки виконання фізичних вправ та прийомів у виді спорту;

– знання основ здорового образу життя та ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму до фізичних та розумових навантажень, шкідливих впливів зовнішнього середовища;

– знання основ загартування організму;

– знання вимог техніки безпеки, охорони праці до організації та проведення змагань у виді спорту.

***Професійні компетенції (ПК):***

***Загально-професійні компетенції:***

– здатність виступати в ролі лідера, авторитета, мати позитивний вплив на колег та співробітників;

– здатність до керівної діяльності;

– здатність до підтримання психофізичного стану та фізичної підготовленості.

***Компетенції в області науково-дослідницької діяльності:***

– вміння проводити теоретичний аналіз та узагальнення джерел інформації;

– володіння основами спостереження, опитування;

– оперування методами математичної статистики;

– володіння навичками оформлення та представлення результатів дослідження у учбово-тренувальній та спортивній діяльності.

***Додаткові професійні компетенції:***

– вміння використовувати індивідуальні прийоми і методи спілкування, мовлення, жестикуляції, вживання робочої пози, переміщення предметів або вантажу;

– володіння самоконтролем поведінки в професійних конфліктних ситуаціях;

– володіння формами і методами планування, контролю, корекції та аналізу.

**У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання. Спеціалізація з виду спорту «Легка атлетика» студенти повинні:**

***Знати:***

- значення та місце фізичного виховання у навчальному процесі;
- мету, зміст, основні принципи та форми навчальних занять у виді спорту;
- основи організації проведення навчальних занять з фізичного виховання;
- основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;
- основи техніки виконання фізичних вправ та прийомів у виді спорту;
- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму до фізичних і розумових навантажень, шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи загартування організму;
- правила змагань, вимоги техніки безпеки, охорони праці до організації та проведення змагань у виді спорту.

***Вміти:***

- володіти практичними вміннями та навичками у виді спорту;
- оперувати системою: практичних умінь і навичок занять основними видами й формами фізкультурної діяльності; забезпечення, зберігання і зміцнення показників здоров'я; розвитку й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- проводити учбові заняття з фізичного виховання у виді спорту;
- виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо-професійних програм;
- організовувати та проводити спортивні змагання у виді спорту;
- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять й здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- використовувати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності знання, вміння й навички, які набуті в процесі навчання.

***Набути практичні навички:***

- здатності використовувати різні види рухової активності та отримані знання для подальшого застосування на практиці;
- застосовувати накопичений досвід у вирішенні різних рухових дій (спортивних, виробничих, побутових тощо);
- проводити самостійні заняття з використанням фізичних вправ.

**Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни**

Вивчення дисципліни безпосередньо спирається на:	На результати вивчення цієї дисципліни безпосередньо спираються:
Дисципліну «Фізична культура» в обсязі шкільної програми	Спортивне вдосконалення у виді спорту «Легка атлетика»

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(розподіл навчального часу за семестрами та видами навчальних занять)

Семестр	Загальний обсяг			За видами аудиторних занять (годин)			PE)Індивідуальні завдання студентів (КП, КР, РГ, Р, РЕ)	Поточний контроль	Семестровий контроль	
	Всього (годин) / кредитів ECTS	З них		Лекції	Лабораторні заняття	Практичні заняття, семінари			Контрольні роботи (кількість робіт)	Залік
		Аудиторні заняття (годин)	Самостійна робота (годин)							
1	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
2	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
3	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
4	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
5	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
6	60 / 2,0	60	-	-	-	60	PE	-	+	-
Разом	360 / 12,0	360	-	-	-	360	6	-	6	-

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до загального обсягу складає – 1,0 (100%).

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Л, ЛЗ, ПЗ, СР Види навчальних занять	Кількість годин	Номер семестру (якщо дисципліна викладається у декількох семестрах). Найменування тем та питань кожного заняття. Завдання на самостійну роботу	Рекомендована література (базова, допоміжна)
1	2	3	4	5
<b>Семестр 1</b>				
1	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі) ; загально-розвиваючі вправи, навчання основ техніки легкоатлетичних вправ.	1,2, 3, 4, 5,
2	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Навчання основ техніки бігу на короткі дистанції і спеціальних бігових вправ.	1,2, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
3	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі); загально-розвиваючі вправи., засвоєння спеціальних бігових вправ. Вправи з розвитку швидкісних якостей.	1,2, 3, 4, 5
4	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Підготовчі вправи до опанування базових технічних прийомів спринтерського бігу.	1,2, 3, 4, 5
5	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий розминочний біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Вивчення техніки бігу по прямій.	2, 3, 4, 5
6	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Вивчення техніки бігу по прямій і повороту.	1,2, 3, 4, 5
7	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вдосконалення техніки виконання спеціальних бігових вправ. Спеціальні підвідні вправи біг з прискоренням на невеликі відстані з подальшим бігом за інерцією.	2, 3, 4, 5
8	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Розвиток функціональних можливостей	1,2, 3,

			організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Вивчення техніки бігу з низького старту.	4, 5
9	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Вправи, що розвивають здібність до виконання швидких рухів.	2, 3, 4, 5
10	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи.. Комплекс спеціальних бігових вправ. Вправи, що стимулюють збільшення частоти рухів.	1,2, 3, 4, 5
11	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи для опанування техніки низького і високого старту.	2, 3, 4, 5
12	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку силових якостей. Бігові і стрибкові вправи.	2, 3, 4, 5
13	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи спринтера на дистанції 30-40 метрів. Вправи з розвитку силових якостей.	2, 3, 4, 5
14	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спринтерський біг від 20 до 60 метрів з максимальною швидкістю. Вправи з розвитку гнучкості.	2, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
15	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Естафети, різноманітні стрибкові вправи.	2, 3, 4, 5
16	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. навчання техніки бігу під час виходу з повороту на пряму. Силові вправи.	1,2, 3, 4, 5
17	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Розвиток швидкісних, швидкісно - силових і силових якостей, спеціальної витривалості спринтерського бігу	1,2, 3, 4, 5
18	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Стрибкові вправи в звичайних і полегшених умовах. Спеціальні стартові вправи ( з одної руки, з падіння, з опорою на одну руку, в спрощених і затруднених умовах). Вправи з розвитку гнучкості.	2, 3, 4, 5
19	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Вправи з набивним м'ячем. Біг з перемінною швидкістю на відрізках від 50 до 200 метрів. Вправи на розвиток гнучкості.	2, 3, 4, 5
20	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку	1,2, 3, 4, 5

			витривалості (кросовий біг 2-3 км). Силкові вправи.	
21	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
22	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
23	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Навчання основ техніки стрибка у довжину.	2, 3, 4, 5, 7
24	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Навчання окремих елементів стрибка у довжину.	2, 3, 4, 5, 8
25	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Стрибок у довжину з короткого та середнього розбігу.	2, 3, 4, 5, 8
26	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні стрибкові вправи на дистанції 30-40 метрів. Вправи на гнучкість.	2, 3, 4, 5, 8
27	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Розвиток функціональних можливостей організму. Спеціальні бігові вправи. Кросовий біг 12-15 хвилин. Силкові вправи.	2, 3, 4, 5, 8
28	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Розвиток функціональних можливостей організму. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей та зміцнення опорно-рухового апарату.	2, 3, 4, 5, 8
29	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Набуття змагального досвіду.	2, 3, 6, 8
30	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Набуття змагального досвіду.	2, 3, 6, 8
1	2	3	4	5
31	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Вивчення загальних правил легкої атлетики та регламентів проведення змагань. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем. Виконання практичної роботи: «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану».	1, 2, 3, 4, 5, 7, 26, 27
<b>Семестр 2</b>				
32	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки спринтерського бігу. Вправи з підвищення стабільності виконання техніки стрибку довжину.	2, 3, 4, 5, 6
33	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Спеціально підібрані рухливі ігри за спрощеними правилами, що розвивають здатність до виконання швидких рухів та сприяють розвитку стрибучості.	2, 3, 4, 5
34	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки бігу з низького старту. Силкові вправи (метання набивного м'яча).	2, 3, 4, 5

35	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи . Розвиток гнучкості, координаційних якостей, загальної витривалості.	2, 3, 4, 5
36	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Різноманітні стрибки, скачки на дистанції 40-60 метрів. Спринтерський біг 30-60 метрів.	2, 3, 4, 5
37	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи . Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів стрибка у довжину..	2, 3, 4, 5
38	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи . Вправи локального силового характеру для розвитку м'язів стопи, гомілки, задньої поверхні стегна. Біг з прискоренням на різних відрізках.	2, 3, 4, 5
39	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи . Вправи з розвитку гнучкості. Вправи локального силового характеру для розвитку м'язів, що піднімають стегно, а також м'язів спини і живота.	2, 3, 4, 5
40	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи . Вправи з розвитку спритності. Вправи з обтяженням малої, середньої маси. Вправи з розвитку гнучкості.	2, 3, 4, 5
41	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи . Стрибки у довжину, потрійним. Біг 60-100 метрів з різною швидкістю.	2, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
42	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи . Вправи з розвитку силових якостей. Удосконалення техніки бігу по віражу.	2, 3, 4, 5
43	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи . Спеціальні бігові вправи. спеціальні вправи з обтяженнями і на тренажерах, спрямовані на розвиток вибухової сили.	2, 3, 4, 5
44	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Розвиток гнучкості, швидкості, сили, загальної витривалості, виховання правильної постави. Ознайомлення та опанування техніки спортивної ходьби.	2, 3, 4, 5
45	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Навчання рухів рук і поворотів таза (спортивна ходьба), ходьба зі зміною напрямку, змійкою. Вправи з розвитку гнучкості.	2, 3, 4, 5
46	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Спеціальні бігові вправи. Спортивна ходьба у чергуванні з бігом 3-5 км. Силкові вправи.	2, 3, 4, 5
47	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі) Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки спортивної ходьби. Вправи з підвищення стабільності виконання технічних прийомів.	2, 3, 4, 5

48	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Метання м'яча з різних положень. Біг на відрізках 100-300 метрів з різною швидкістю.	2, 3, 4, 5
49	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Рухливі ігри .	2, 3, 4, 5
50	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Спеціальні бігові вправи. Опанування вправ з бар'єрами. Біг на відрізках різної довжини з чергуванням швидкого бігу і бігу підтюпцем.	2, 3, 4, 5
51	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі) Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості.	2, 3, 4, 5
52	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
53	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
54	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Вправи з розвитку швидко-координаційних здібностей. Опанування правил естафетного бігу.	2, 3, 4, 5, 8
55	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Розвиток функціональних можливостей організму. Вправи з розвитку швидко-координаційних здібностей. Стрибкові вправи ( з місця, потрійний, 5-ний.)	2, 3, 4, 5, 8
56	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Вправи з розвитку гнучкості. Опанування передачі естафетної палички. Виконання естафетних вправ.	2, 3, 4, 5, 8
1	2	3	4	5
57	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Спеціальна бар'єрна гімнастика. Біг з низького і високого старту з різних положень.	2, 3, 4, 5, 8
58	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Естафетний біг.	2, 3, 4, 5, 8
59	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Спеціальні вправи бігуна. Вправи з розвитку гнучкості. Метання набивного м'яча.	2, 3, 4, 5, 8
60	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Участь у змаганнях.	2, 3, 6, 8
61	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Участь у змаганнях.	2, 3, 6, 8
62	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Вивчення правил легкої атлетики та проведення змагань. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем. Виконання практичної роботи: «Карта індивідуального латерального профілю».	1, 2, 3, 4, 5, 7, 26, 27
<b>Семестр 3</b>				
63	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі) Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Розвиток тактичних якостей при бігу на середні	2, 3, 4, 5, 6

			дистанції.	
64	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Вправи з розвитку гнучкості. Розвиток загальної витривалості, швидкості, координації рухів.	2, 3, 4, 5
65	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Удосконалення техніки бігу по прямій, входження у віраж, бігу по віражу і виходу з нього. Розвиток силових якостей.	2, 3, 4, 5
66	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Спеціальні бігові вправи. біг по прямій у повільному і середньому темпі на відрізках 40–120 м, акцентуючи увагу на постановку стопи з зовнішньої частини, зберігаючи правильну поставу; біг по прямій з входженням у віраж на відрізках до 80 м, по віражу з виходом на пряму. Вправи на гнучкість.	2, 3, 4, 5
67	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі) Вправи з розвитку витривалості. Повторний біг на відрізках 120–150 м зі швидкістю 75 %. Вправи локального силового характеру для розвитку м'язів стопи, гомілки, задньої поверхні стегна.	2, 3, 4, 5
68	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Розвиток функціональних можливостей організму. Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності. Біг групою з високого старту з подальшим виходом на першу доріжку на відрізках до 130м, біг з високого старту на відрізках до 40м самостійно і під команду. Виконання команд «На старт!», «Увага!», «Руш!» під час бігу з низького старту; біг на відрізках 60–120 м з переключенням на фінішне прискорення.	2, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
69	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку спритності.. Стрибки з ноги на ногу, на двох ногах і різноманітних східцях. Вправи на гнучкість	2, 3, 4, 5
70	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Подальше вивчення техніки і тактики бігу на середні і довгі дистанції. Вправи локального силового характеру для розвитку м'язів, що піднімають стегно, а також м'язів спини і живота.	2, 3, 4, 5
71	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Навчання техніки бігу зі зміною ритму і швидкості. Комплекс вправ на гнучкість.	2, 3, 4, 5
72	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Біг вгору 100-200 метрів. Подальше удосконалення техніки і тактики бігу. Вправи з набивними м'ячами для м'язів живота, спини в парах.	2, 3, 4, 5
73	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Розвиток витривалості (загальних аеробних можливостей організму.) Спеціальні вправи для удосконалення техніки	2, 3, 4, 5

			спортивної ходьби.	
74	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Вдосконалення техніки спортивної ходьби.	2, 3, 4, 5
75	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи на бар'єрах- імітаційні вправи на місці, спрямовані на освоєння основ техніки «атаки» бар'єра, переходу через бар'єр, сходження з бар'єра.	2, 3, 4, 5
76	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Підвищення рівня координаційних здібностей а також рухливості у суглобах. Вдосконалення техніки виконання вправ на бар'єрах. .	2, 3, 4, 5
77	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку силових якостей. Спеціальні бігові вправи спринтера. Біг з високого, низького старту.	2, 3, 4, 5
78	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості ( біг на відрізках різної довжини зі зміною швидкості .	2, 3, 4, 5
79	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. . Вправи з розвитку гнучкості . Ознайомлення з технікою потрійного стрибка.	2, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
80	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Стрибок у довжину з короткого, середнього та довгого розбігу.	2, 3, 4, 5
81	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи з обтяженням і на тренажерах для розвитку вибухової сили.	2, 3, 4, 5
82	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Стрибок у довжину місця, потрійний, п'ятірний. Комплекс вправ для розвитку стоп.	2, 3, 4, 5
83	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
84	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
85	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Естафети.	2, 3, 4, 5, 8
86	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Удосконалення техніки стрибка у довжину з урахуванням індивідуальних особливостей.	2, 3, 4, 5, 8

87	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей. Різноманітні комбінації стрибків та скачків для покращення техніки стрибку.	2, 3, 4, 5, 8
88	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи.. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Спеціальні вправи, подібні до змагальних, за різних умов.	2, 3, 4, 5, 8
89	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Ознайомлення з технікою штовхання ядра.	2, 3, 4, 5, 8
90	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісно-силових якостей. Опанування техніки штовхання (з використанням набивних м'ячів невеликої ваги.)	2, 3, 4, 5, 8
91	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Участь у змаганнях.	2, 3, 6, 8
92	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Участь у змаганнях	2, 3, 6, 8
93	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Перегляд та аналіз фотографій і відеограм кваліфікованих легкоатлетів. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем. Виконання практичної роботи: «Визначення добової енерговитрати людини».	1, 2, 3, 4, 5, 7, 26, 27
1	2	3	4	5
<b>Семестр 4</b>				
94	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Вивчення техніки стрибка у висоту методом «ножиці». Вправи локального силового характеру для розвитку м'язів стопи, гомілки, задньої поверхні стегна.	2, 3, 4, 5, 6
95	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Навчання техніки стрибка у висоту способом «фосбері-флор». Вправи локального силового характеру для розвитку м'язів стопи, гомілки.	2, 3, 4, 5
96	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Різноманітні стрибки і стрибкові вправи на відрізках 40-60метрів. Вправи на гнучкість.	2, 3, 4, 5
97	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Вправи з набивним м'ячем-кидки вперед, назад, з-за голови, однією рукою	2, 3, 4, 5
98	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Зістрибування-вистрибування вгору, вправи на дістання предметів виконанням стрибка угору.	2, 3, 4, 5

99	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Вправи з обтяженням і на тренажерах.	2, 3, 4, 5
100	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Біг з перемінною швидкістю на відрізках 50-200 метрів.	2, 3, 4, 5
101	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Комплекс спеціальних стрибкових вправ на удосконалення техніки стрибків.	2, 3, 4, 5
102	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Естафетний біг . удосконалення техніки передачі естафетної палички .	2, 3, 4, 5
103	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку спритності. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	2, 3, 4, 5
104	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Удосконалення техніки низького старту.	2, 3, 4, 5
105	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей. Удосконалення техніки бігу по прямій і віражу.	2, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
106	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Розвиток швидкісної витривалості на відрізках 200-400 метрів.	2, 3, 4, 5
107	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку силових якостей.	2, 3, 4, 5
108	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Удосконалення техніку бігу шляхом пробігання відрізків різної довжини.	2, 3, 4, 5
109	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Перемінний біг.	2, 3, 4, 5
110	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи.. Вправи з розвитку витривалості. Кросовий біг 3-5км.	2, 3, 4, 5
111	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи на розвиток вибухової сили.	2, 3, 4, 5
112	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Розвиток функціональних можливостей	2, 3, 4,

			організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки бігу.	5
113	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення техніки низького старту.	2, 3, 4, 5
114	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
115	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
116	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидко-координаційних здібностей. Естафетний біг.	2, 3, 4, 5, 8
117	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи на розвиток силових якостей.	2, 3, 4, 5, 8
118	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку швидко-координаційних здібностей. Стрибкові вправи.	2, 3, 4, 5, 8
119	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.	2, 3, 4, 5, 8
120	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидко-силових якостей. Пробігання відрізків різної довжини за заданим часом.	2, 3, 4, 5, 8
121	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи на тренажерах. Спринтерський біг (відрізки 30-50метрів) з максимальною швидкістю.	2, 3, 4, 5, 8
122	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Участь у змаганнях.	2, 3, 6, 8
1	2	3	4	5
123	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Змагання з естафетного бігу.	2, 3, 6, 8
124	СР	-	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ. Перегляд та аналіз фотограм і відеограм технічних прийомів кваліфікованих легкоатлетів. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем. Виконання практичної роботи: «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини».	1, 2, 3, 4, 5, 7, 26, 27
<b>Семестр 5</b>				
125	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення техніки бігу на коротку дистанції..	2, 3, 4, 5, 6
126	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Підвищення швидкісної, підготовленості за допомогою спеціальних засобів і методів	2, 3, 4, 5
127	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Підвищення швидко-силової підготовленості за допомогою спеціальних засобів і методів	2, 3, 4, 5
128	ПЗ	2	Практичне заняття 4. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Вправи з розвитку	2, 3, 4, 5

			швидкісних якостей. Підвищення швидкісної витривалості за допомогою спеціальних засобів і методів	
129	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Спеціальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язових груп, специфічних до спринту . Вправи з розвитку гнучкості.	2, 3, 4, 5
130	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язових груп, специфічних до спринту. Спринтерський біг відрізки до 80 метрів з різною швидкістю.	2, 3, 4, 5
131	ПЗ	2	Практичне заняття 7 Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. . Вправи з розвитку спритності. Біг в ускладнених і полегшених умовах (вгору, з гори, по прямій).	2, 3, 4, 5
132	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Старти, стартові вправи до 50метрів. Силові вправи..	2, 3, 4, 5
133	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Стрибкові вправи: стрибки з місця (потрійний, десятерний тощо), зістрибування–вистрибування – 40–70 см	2, 3, 4, 5
134	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спринтерський біг з включеннями, досягаючи 3-4 рази максимальної швидкості біг. Вправи для м'язів спини, пресу.	2, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
135	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Біг на відрізках 200–300 м з інтенсивністю 80–90 %. Вправи на гнучкість.	2, 3, 4, 5
136	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи на спритність. Естафетний біг, біг з гандикапом. з гандикапом.	2, 3, 4, 5
137	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вдосконалення техніки бігу зі зміною ритму і швидкості. Комплекс силових вправ.	2, 3, 4, 5
138	ПЗ	2	Практичне заняття 14 Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Розвиток загальної та спеціальної витривалості. Стрибкові вправи.	2, 3, 4, 5
139	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Біг по пересіченій місцевості. Комплекс вправ з набивними м'ячами.	2, 3, 4, 5
140	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку	2, 3, 4, 5

			витривалості. Удосконалення техніки спортивної ходьби на відрізках 400–1000 м зі змагальною швидкістю з високою частотою кроків (200–205 на хвилину, ЧСС 160–180 уд · хв–).	
141	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спортивна ходьба на відрізках 200–300 м в темпі, близькому до максимального (ЧСС 180–190 уд · хв); вправи на гнучкість.	2, 3, 4, 5
142	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальний комплекс «бар'єрної розминки»; спеціальні вправи бар'єриста (з бар'єрами та без них) . Удосконалення техніки.	2, 3, 4, 5
143	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Спеціальний комплекс «бар'єрної розминки» . Загально-розвиваючі вправи. Вправи з обтяженням і на тренажерах .	2, 3, 4, 5
144	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Удосконалення техніки стрибка у довжину.	2, 3, 4, 5
145	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
146	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
147	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісно-координаційних здібностей.	2, 3, 4, 5, 8
1	2	3	4	5
148	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Удосконалення техніки стрибка. Стрибок у довжину, дістаючи предмет, піднятий на висоту 260-300 см; стрибки з короткого і середнього розбігу, відштовхуючись з підвищеної опори, зниженої опори; перестрибуючи через далеко-високі перешкоди (бар'єри, планки).	2, 3, 4, 5, 8
149	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Опанування техніки стрибка з короткого розбігу без певного місця відштовхування, з позначенням місць відштовхування.	2, 3, 4, 5, 8
150	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Удосконалення виконання прав локального силового характеру для розвитку м'язів стопи, гомілки, задньої поверхні стегна, м'язів, що піднімають стегно, а також м'язів спини і живота	2, 3, 4, 5, 8
151	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Удосконалення техніки метань різних снарядів. Вправи на гнучкість.	2, 3, 4, 5, 8
152	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Розвиток функціональних можливостей	2, 3, 4,

			організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Кросовий біг з заданою швидкістю на задану відстань.	5, 8
153	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Участь у змаганнях, опанування правил суддівства.	2, 3, 6, 8
154	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Участь у змаганнях, опанування правил суддівства.	2, 3, 6, 8
155	СР	-	Перегляд та аналіз фотографій і відеозаписів технічних прийомів кваліфікованих легкоатлетів.. Перегляд та аналіз змагань легкоатлетів високого класу. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем. Виконання практичної роботи: «Презентація на задану тему -правила змагань, правила суддівства з обраного виду легкої атлетики».	1, 2, 3, 4, 5, 7, 26, 27
<b>Семестр 6</b>				
156	ПЗ	2	Практичне заняття 1. Інструктаж з питань охорони праці. Вправи з розвитку гнучкості. Вправи з розвитку швидкісних якостей. Удосконалення технічних прийомів спринтерського бігу, удосконалення техніки бігу з низького старту.	2, 3, 4, 5, 6
157	ПЗ	2	Практичне заняття 2. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Опанування бігу з колодок під команду. Удосконалення стартового розгону.	2, 3, 4, 5
158	ПЗ	2	Практичне заняття 3. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Удосконалення техніки бігу з колодок під команду. Удосконалення бігу по прямій, по віражу.	2, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
159	ПЗ	2	Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Удосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування. Удосконалення техніки бігу, виправлення індивідуальних технічних помилок.	2, 3, 4, 5
160	ПЗ	2	Практичне заняття 5. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Підвищення швидкісної, швидкісно-силової підготовленості спринтера за допомогою спеціальних засобів і методів	2, 3, 4, 5
161	ПЗ	2	Практичне заняття 6. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Вправи спринтера, подібні до змагальних, із різною інтенсивністю і за різних умов.	2, 3, 4, 5
162	ПЗ	2	Практичне заняття 7. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Розвиток відчуття швидкості бігу; подальше удосконалення техніки і тактики бігу; подальший розвиток фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей; удосконалення фінішного прискорення в умовах, наближених до змагальних.	2, 3, 4, 5
163	ПЗ	2	Практичне заняття 8. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі	2, 3, 4, 5

			вправи. Спеціальні вправи бігуна. розвиток відчуття швидкості бігу; подальше удосконалення техніки і тактики бігу; подальший розвиток фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей; удосконалення фінішного прискорення в умовах, наближених до змагальних.	
164	ПЗ	2	Практичне заняття 9. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Удосконалення рівня розвитку спеціальної витривалості. Вправи на розвиток силових якостей.	2, 3, 4, 5
165	ПЗ	2	Практичне заняття 10. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Темповий біг з заданою швидкістю. Вправи на зміцнення м'язів пресу, рук, спини.	2, 3, 4, 5
166	ПЗ	2	Практичне заняття 11. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. біг на відрізках 400–1000 м і більше зі змагальною швидкістю і нижче (ЧСС 170–190 уд · хв)	2, 3, 4, 5
167	ПЗ	2	Практичне заняття 12. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальний комплекс «бар'ерної розминки»; спеціальні вправи бар'ериста (з бар'ерами та без них); пробігання бар'ерів на різних відрізках	2, 3, 4, 5
168	ПЗ	2	Практичне заняття 13. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Удосконалення техніки подолання бар'ерів. Спеціальні вправи бігуна. спеціальний комплекс «бар'ерної розминки»; спеціальні вправи бар'ериста (з бар'ерами та без них); пробігання бар'ерів на різних відрізках	2, 3, 4, 5
1	2	3	4	5
169	ПЗ	2	Практичне заняття 14. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Інтервальний біг на відрізках від 800 до 3000 м зі швидкістю нижче змагальної; темповий біг; біг на відрізках 50–200 м (85–95 %); біг в ускладнених умовах (біг по снігу, піску, за лідером, по дуже пересіченій місцевості); багатоскоки на відрізках 50–100 м.	2, 3, 4, 5
170	ПЗ	2	Практичне заняття 15. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Метальні вправи. Вправи з ядром і набивним м'ячем: кидки уперед, назад, назад через голову .	2, 3, 4, 5
171	ПЗ	2	Практичне заняття 16. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціально підібрані рухливі ігри за спрощеними правилами, що розвивають здатність до виконання швидких рухів та сприяють розвитку стрибучості та координації рухів	2, 3, 4, 5
172	ПЗ	2	Практичне заняття 17. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Стрибки у довжину з короткого, середнього та довгого розбігу способами «прогнувшись» та «ножиці»; «скачок» з приземленням у яму з піском на поштовхову ногу .	2, 3, 4, 5
173	ПЗ	2	Практичне заняття 18. Розвиток функціональних можливостей	2, 3, 4,

			організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Різноманітні стрибки, «скачки» на дистанції 40–60 м спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %); біг з перемінною швидкістю на відрізках 50–200 м	5
174	ПЗ	2	Практичне заняття 19. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Вправи з розвитку витривалості. Удосконалення технічних прийомів стрибка у довжину.	2, 3, 4, 5
175	ПЗ	2	Практичне заняття 20. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Спринтерський біг на відрізках 20, 30, 40 м з високого старту і з ходу; багатоскоки на дистанції 30–40 м. Удосконалення техніки виконання бігових вправ.	2, 3, 4, 5
176	ПЗ	2	Практичне заняття 21. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
177	ПЗ	2	Практичне заняття 22. Контрольні тести з фізичної підготовки.	4, 5, 6
178	ПЗ	2	Практичне заняття 23. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи з обтяженнями і на тренажерах, спрямовані на розвиток вибухової сили (вистрибування з обтяженнями, набивними м'ячами, ядрами, дисками від штанги, гантелями, по 8–10 повторень у кожному підході тощо.)	2, 3, 4, 5, 8
179	ПЗ	2	Практичне заняття 24. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Спринтерський біг від 30–60 м (95–100 %); зістрибування–вистрибування – 30–40 см; стрибки через бар'єри (6–8 бар'єрів); стрибки з місця назад; різноманітні стрибки з обтяженнями	2, 3, 4, 5, 8
1	2	3	4	5
180	ПЗ	2	Практичне заняття 25. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Силкові вправи на тренажерах, спрямовані на розвиток сили окремих м'язових груп .Біг 30–50 м (95–100 %);	2, 3, 4, 5, 8
181	ПЗ	2	Практичне заняття 26. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Удосконалення техніки кросового бігу, бігу по пересічній місцевості.	2, 3, 4, 5, 8
182	ПЗ	2	Практичне заняття 27. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Удосконалення тактики та техніки бігу на середні дистанції.	2, 3, 4, 5, 8
183	ПЗ	2	Практичне заняття 28. Розвиток функціональних можливостей організму (легкий біг в заданому темпі). Загально-розвиваючі вправи. Спеціальні вправи стрибуна, стрибки з місця (одинарні, потрійні, п'ятірні, десятирні); стрибки через стійки і бар'єри; стрибки у глибину з наступним вистрибуванням угору	2, 3, 4, 5, 8
184	ПЗ	2	Практичне заняття 29. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Участь у змаганнях. Суддівство змагань	2, 3, 6, 8
185	ПЗ	2	Практичне заняття 30. Контрольні тести з теоретичної та технічної підготовки. Участь у змаганнях, суддівство змагань.	2, 3, 6, 8
186	СР	-	Перегляд та аналіз фотограм і відеограм технічних прийомів	1, 2, 3,

		кваліфікованих легкоатлетів. Перегляд та аналіз матчів легкоатлетів високого класу. Робота над реферативними матеріалами у відповідності до запропонованих тем. Виконання практичної роботи: «Презентація на тему рекорди світу, Європи, України, найвідоміші легкоатлети з обраного виду легкої атлетики.»	4, 5, 7, 26, 27
Разом	360 годин		
ПЗ – практичне заняття; СР – самостійна робота			

## САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва видів самостійної роботи	Кількість годин
1	Вивчення правил легкої атлетики та регламентів проведення змагань	-
2	Перегляд та аналіз фотограм і відеограм технічних прийомів кваліфікованих легкоатлетів	-
3	Перегляд та аналіз змагань легкоатлетів високого класу	-
4	Опанування та виконання оздоровчих загально-розвиваючих фізичних вправ	-
5	Опанування та виконання імітаційних вправ технічних прийомів	-
6	Удосконалення виконання технічних прийомів з бігових та технічних видів.	-
7	Виконання індивідуальних практичних робіт	-
8	Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем	-
	Разом	-

# ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

## Реферати, індивідуальні практичні роботи

(вид індивідуального завдання)

№ з/п	Назва індивідуального завдання	Термін виконання (у якому семестрі)
1	2	3
1	<p>Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Історичні аспекти розвитку легкої атлетики.</li><li>2. Характеристика історичних етапів розвитку легко атлетики, як виду спорту.</li><li>3. Вплив легкої атлетики на становлення історії Олімпійського руху.</li><li>4. Вплив оздоровчих факторів на організм людини при заняттях бігом на свіжому повітрі.</li><li>5. Формування якостей характеру особистості при заняттях легкою атлетикою..</li><li>6. Особливості організації занять легкою атлетикою на свіжому повітрі..</li><li>7. Особливості побудови і облаштування стадіонів на свіжому повітрі.</li><li>8. Особливості побудови і облаштування спортивних манежів для занять легкою атлетикою у закритому приміщенні.</li><li>10. Еволюція спортивного обладнання для занять різними видами легкої атлетики.</li><li>11. Зміни правил у різних видах легкої атлетики на різних історичних етапах розвитку.</li><li>12. Біг – це здоров'я. Значення бігу в житті людини.</li><li>13. Правила оздоровчого бігу. . .</li><li>14. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.</li><li>15. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики атлетики.</li><li>16. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м, 4x400 метрів.</li> <li>17. Особливості занять легкою атлетикою з дівчатами.</li><li>18. Вплив занять легкою атлетикою на студента.</li><li>19. Вимоги до екіпування, інвентарю, зовнішнього вигляду бігунів.</li><li>20. Засоби фізичного вдосконалення, збереження здоров'я та фізичної реабілітації студентів.</li><li>21. Основи фізичного вдосконалення та збереження здоров'я з використанням інформаційних технологій дозування навантаження.</li><li>22. Основи використання національних засобів фізичного гарту та збереження здоров'я.</li><li>23. Заходи до збереження здоров'я та запобігання травматизму в процесі самостійних занять легкою атлетикою.</li><li>24. Методика підвищення працездатності студентів засобами легкої атлетики.</li><li>25. Українські традиції фізичного виховання. Ігри та забави українського народу.</li></ol>	1, 2
2	Виконання індивідуальної практичної роботи «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану».	1
3	Виконання індивідуальної практичної роботи «Карта індивідуального латерального профілю».	2

1	2	3
4	<p>Підготовка реферативних матеріалів до запропонованих тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спринтерський біг. Методика навчання і правила змагань, особливості кожної дистанції(60, 100,200,400 метрів). Техніка бігу з колодок. Правила навчання бігу з колодок. З якого віку починають змагатися в спринтерського бігу і коли рекомендовано починати тренування.</li> <li>2.Рекорди світу, олімпіади на 60,100,200,400 метрів у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти.</li> <li>3.Кращі спринтери світу, України (чоловіки, жінки), біографія, досягнення.</li> <li>4. Біг на середні дистанції. Методика навчання і правила змагань, особливості кожної дистанції(800, 1500, 3000 метрів, нестандартні 600, 1000, 1миля). Техніка бігу. Розвиток витривалості. З якого віку починають змагатися в бігу на середні дистанції і коли рекомендовано починати тренування.</li> <li>5.Рекорди світу, Олімпіади, України на 800,1500,2000,3000 метрів у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти. Цікаві змагання з нестандартних дистанцій</li> <li>6.Кращі бігуни світу на середні дистанції, України (чоловіки, жінки), біографія, досягнення.</li> <li>7. Методика навчання і правила змагань бігу на довгі дистанції, особливості кожної дистанції(5000метрів, 10000 метрів, пів марафон, марафон). Підготовка, техніка бігу. З якого віку починають змагатися на довгі дистанції і коли рекомендовано починати тренування.</li> <li>8.Рекорди світу, Олімпіади, Європи, України на 5000м, 10000м, з пів марафону, марафону у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти.</li> <li>9.Кращі стаєри світу, України (чоловіки, жінки), біографія, досягнення.</li> <li>10.Стрибок у довжину. Методика навчання і правила змагань, які нещодавно зміни були внесені у правила змагань. Техніка стрибку. Правила навчання техніці. З якого віку починають змагатися в стрибках і коли рекомендовано починати тренування.</li> <li>11.Рекорди світу, Олімпіади, України зі стрибків у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти.</li> <li>12.Кращі стрибуни світу, України (чоловіки, жінки), вулиця і приміщення. Біографія, досягнення.</li> <li>13. Методика навчання і правила змагань з потрійного стрибка, чи були нещодавно зміни внесені у правила змагань. Техніка стрибку. Правила навчання техніці. З якого віку починають змагатися в стрибках і коли рекомендовано починати тренування.</li> <li>14.Рекорди світу, Олімпіади, України з потрійного стрибка у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти.</li> <li>15.Кращі стрибуни з потрійного світу, України (чоловіки, жінки), вулиця і приміщення. Біографія, досягнення.</li> <li>16. Методика навчання і правила змагань, техніка стрибку з жердиною. Правила навчання техніці. З якого віку починають змагатися в стрибках і з жердиною. Як змінювалось обладнання для стрибків з жердиною. Коли рекомендовано починати тренування.</li> <li>17.2Рекорди світу, Олімпіади з стрибка з жердиною у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти. Кращі стрибуни світу, України (чоловіки, жінки), вулиця і приміщення. Біографія, досягнення.</li> </ol>	3, 4, 5, 6

18.Методика навчання і правила змагань стрибка у висоту, які зміни були внесені у правила змагань. Як змінювалась техніка стрибку у висоту. Правила навчання техніці. З якого віку починають змагатися в стрибках і коли рекомендовано починати тренування.

19.Рекорди світу, Олімпіади, України зі стрибків у висоту у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти. Кращі стрибунки світу, України (чоловіки, жінки), вулиця і приміщення. Біографія, досягнення.

20. Методика навчання і правила змагань з метання спису, вага снаряду у жінок, чоловіків, юнаків і дівчат, довжина і ширина сектору з метання. Правила навчання техніці. З якого віку рекомендовано починати тренування. Чому і як змінилася вага спису

21.Рекорди світу, Олімпіади, Європи, України з метань у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти. Кращі металники спису світу, України (чоловіки, жінки),. Біографія, досягнення.

22. Методика навчання і правила змагань з метання молота, вага снаряду у жінок, чоловіків, юнаків і дівчат, довжина і ширина сектору з метання. Правила навчання техніці. З якого віку рекомендовано починати тренування.

23.Рекорди світу, Олімпіади, Європи, України з метання молота у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти. Кращі металники світу, України (чоловіки, жінки),. Біографія, досягнення.

24. Методика навчання і правила змагань з метання диску, вага снаряду у жінок, чоловіків, юнаків і дівчат, довжина і ширина сектору з метання. Правила навчання техніці. З якого віку рекомендовано починати тренування.

25. Рекорди світу, Олімпіади, Європи, України з метання диску у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти. Кращі металники світу, України (чоловіки, жінки),. Біографія, досягнення.

26. Методика навчання і правила змагань з штовхання ядра, вага снаряду у жінок, чоловіків, юнаків і дівчат, довжина і ширина сектору з штовхання ядра. Правила навчання техніці. З якого віку рекомендовано починати тренування.

27. Рекорди світу, Олімпіади, Європи, України з штовхання ядра на вулиці і в приміщенні у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти. Кращі штовхальники світу, України (чоловіки, жінки),. Біографія, досягнення.

28. Методика навчання і правила змагань з спортивної ходьби, дистанції, правила навчання техніці. З якого віку рекомендовано починати тренування. Чи відбувалися зміни в проведенні змагань.

29. Рекорди світу, Олімпіади, Європи, України з спортивної ходьби у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти. Кращі атлети світу, України (чоловіки, жінки),. Біографія, досягнення.

30. Методика навчання і правила змагань бігу з бар'єрами , дистанції, правила навчання техніці. З якого віку рекомендовано починати тренування. Які відмінності у чоловіків, жінок (висота бар'єрів, кількість, відстань між бар'єрами).

31. Рекорди світу, Олімпіади, Європи, України з бігу з бар'єрами у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти. Кращі бігунки світу, України (чоловіки, жінки),. Біографія, досягнення.

32. Методика навчання і правила змагань бігу з перешкодами, правила навчання техніці. З якого віку рекомендовано починати тренування. Рекорди світу, олімпіади у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким.

	<p>Цікаві факти. Кращі бігуни світу, України (чоловіки, жінки),. Біографія, досягнення</p> <p>33. Методика навчання і правила змагань з естафетного бігу, особливості передачі естафетної палички, перехід доріжок, вага палички.</p> <p>34. Рекорди світу, Олімпіади, Європи, України з естафетного бігу у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти. Кращі команди світу, України (чоловіки, жінки),. Біографія, досягнення</p> <p>35. Методика навчання і правила змагань, види багатоборства у чоловіків і жінок, особливості виступів на свіжому повітрі і в приміщенні (відмінності в правилах і видах).з якого віку рекомендовано починати тренування.</p> <p>36 Рекорди світу, Олімпіади, Європи, України у жінок, чоловіків. Коли встановлено, ким. Цікаві факти. Кращі багатоборці світу, України (чоловіки, жінки),. Біографія, досягнення</p>	
5	Виконання індивідуальної практичної роботи «Визначення добової енерговитрати людини».	3
6	Виконання індивідуальної практичної роботи «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини».	4

## МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи – пояснення, відповіді на питання, дискусії, тощо; наочні методи – демонстрація, ілюстрація; практичні методи – практичне виконання фізичних, технічних, тактичних вправ і прийомів, ігровий та змагальний метод. З навчальних технологій використовуються технології особисто-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та рейтингового навчання.

## МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль реалізується у формі тестування рівня фізичної (тести 1, 2, 3, 4 і 5) підготовленості з оцінюванням у балах за відповідні результати.

Контроль складової робочої програми, яка освоюється під час самостійної роботи студента, проводиться шляхом перевірки виконання індивідуальних практичних робіт та їх оцінки в балах за критеріями, що визначені у методичних вказівках до відповідної практичної роботи.

Семестровий контроль здійснюється на основі результату диференційованого заліку.

## РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

Результатом диференційованого заліку є підсумковий рейтинг, який складається з поточних результатів у балах за всі види діяльності студента, передбачені навчальним планом дисципліни.

Таблиця 1. – Тести з фізичної підготовки

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
<b>Чоловіки</b>					
Витривалість. Тест 1. Біг на 1000 м, хв., с.	3.20	3.35	3.50	4.10	4.11 та більше
Сила. Тест 2. Підтягування на перекладині, разів	16	14	12	8	7 та менше
Швидкість. Тест 3. Біг на 100 м, с.	13.0	13.6	14.5	15.5	15.6 та більше
Спритність. Тест 4. Човниковий біг 4x9 м, с.	9.0	9.7	10.3	10.8	10.9 та більше
Вибухова сила Тест 5. Стрибок у довжину з місця, см	260	240	220	210	209 та менше
<b>Жінки</b>					
Витривалість. Тест 1. Біг на 500 м, хв., с.	1.30	1.45	2.00	2.20	2.21 та більше
Сила. Тест 2. Піднімання в сід за 1 хв., разів	47	36	30	25	24 та менше
Швидкість. Тест 3. Біг на 100 м, с.	15.0	15.6	16.5	17.5	17.6 та більше
Спритність. Тест 4. Човниковий біг 4x9 м, с.	10.3	11.0	11.6	12.1	12.2 та більше
Вибухова сила. Тест 5. Стрибок у довжину з місця, см.	205	180	165	150	149 та менше

Таблиця 2. – Шкала оцінювання відвідування практичних занять з фізичного

## ВИХОВАННЯ

Кількість занять	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Кількість балів	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64
Кількість занять	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Кількість балів	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

Таблиця 3. – Семестровий контроль. Розподіл балів для оцінювання успішності студента

№ з/п	Види діяльності студента, передбачені навчальним планом дисципліни	Кількість заходів	Бали
1	Тести з теоретичної підготовки (правила змагань)	0-4	0-20
2	Тести з фізичної підготовки	0-5	0-25
3	Відвідування навчальних занять	0-32	0-80
4	Заохочувальні заходи: участь у спортивних змаганнях; спортивно-масових заходах; підготовка реферативних матеріалів; виконання індивідуальних практичних робіт	0-5	0-10

Таблиця 4. – Шкали оцінювання інтегрованих знань, вмінь та практичних навичок студентів

100-бальна шкала	ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	«Відмінно»
82 – 89	B	«Добре»
75 – 81	C	
64 – 74	D	
60 – 63	E	«Задовільно»
35 – 59	FX	«Незадовільно»
0 – 34	F	

## КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1	Методичні рекомендації до практичної роботи: «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану» [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" до практичної роботи з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: С. О. Глядя, Н. Ю. Борейко, О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків, 2021. – 23 с. – URI: <a href="http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/51344">http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/51344</a>
2	Методичні рекомендації до практичної роботи: "Карта індивідуального латерального профілю" з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С. О. Глядя, К. М. Блещунова, Н. Ю. Борейко, О. В. Юшко О.В. ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 31 с. – URI: <a href="http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54744">http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54744</a>
3	Методичні рекомендації до практичної роботи: "Визначення добової енерговитрати людини" з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. / уклад.: С. О. Глядя, К. М. Блещунова , Н. Ю. Борейко , О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 19 с. – URI: <a href="http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54863">http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54863</a>
4	Методичні рекомендації до практичної роботи: «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини» [Електронний ресурс] : для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" / розроб.: С. О. Глядя, К. М. Блещунова , Н. Ю. Борейко , О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2022. – 28 с. – URI: <a href="http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/57943">http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/57943</a>
5	«Легка атлетика» для студентів спеціалізації легка атлетика, для самостійної роботи та дистанційного навчання. Конспект лекцій / Т.Д. Арабаджи, А.Ю. Арабаджи, Т.Є. Федорина, Н.А. Матузна, В.О. Шаповалова – Харків: НТУ «ХПІ» 2020. – 87 с. – URI: <a href="http://library.kpi.kharkov.ua/TUF/prohramy_2020_Lehka_atletyka.pdf">http://library.kpi.kharkov.ua/TUF/prohramy_2020_Lehka_atletyka.pdf</a>

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова література

1	Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. – URI: <a href="http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf">http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf</a>
2	Бобровник В.І. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Сovenко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с. – URI: <a href="https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf">https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf</a>
3	Булатова М.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти [Текст]/М.М. Булатова, С.Н.Бубка, В.М.Платонов.-Київ:ПП «Перша друкарня», 2019.-912с.-URI: <a href="http://library-service.com.ua:8080/kvnuhcs/DocumentSelection">http://library-service.com.ua:8080/kvnuhcs/DocumentSelection</a>
4	Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст]: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2т .Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання/ Т.Ю.Круцевич, Н.Є.Пангелова, О.Д.Кривчикова; ред.Т.Ю.Круцевич; НУФВСУ.-3-те вид., без змін.-Київ: Олімпійська література, 2018. – 384с.- URI: <a href="http://library-service.com.ua:8080/kvnuhcs/DocumentDescription?docid=KvNUFCS.BibRecord.164043">http://library-service.com.ua:8080/kvnuhcs/DocumentDescription?docid=KvNUFCS.BibRecord.164043</a>
5	Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст]: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2т .Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення/ Т.Ю.Круцевич, Н.Є.Пангелова, О.Д.Кривчикова; ред.Т.Ю.Круцевич; НУФВСУ.-3-те вид., без змін.-Київ: Олімпійська література, 2018. – 448с.- URI: <a href="http://library-service.com.ua:8080/kvnuhcs/DocumentDescription?docid=Lib3Inited.1082050">http://library-service.com.ua:8080/kvnuhcs/DocumentDescription?docid=Lib3Inited.1082050</a>
6	Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників і студентів усіх спеціальностей університету – Правила безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання та спорту / проаналізовані основні нормативно-правові акти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах України. Укладачі: Оленів Д.Г., Діденко С.А. – Київ: ДУТ, 2014. – 50 с. – URI: <a href="https://dut.edu.ua/uploads/l_663_17966569.pdf">https://dut.edu.ua/uploads/l_663_17966569.pdf</a>
7	Семенов А.А. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. , Ільченко С. С.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 206с. – URI: <a href="https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5968/1/legka_atl.pdf">https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5968/1/legka_atl.pdf</a>
8	Робоча програма навчальної дисципліни "Теорія і методика легкої атлетики" для студентів зі спеціальності (освітня програма) – 014.11 середня освіта (фізична культура) / розроб. Конестяпін В. Г., Чорненька Г. В. - Львів, 2017. - 19 с. – URI: <a href="http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10328">http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10328</a>

## Допоміжна література

9	Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч. посіб. / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 632 с
10	Бондар, В.І. Дидактика: підруч. для студ. вищ. пед. навч. закл. – К.: Либідь, 2005. – 264 с.
11	Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / В. В. Гамалій. – К.: Наук. світ, 2007. – 212 с.
12	Дорожкіна, С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків : платформи та інструменти / С. Дорожкіна // Завуч. – 2021. – № 1-2 (667-668). – С.56-59
13	Ковальчук, В.В., Моїсєєв, Л.М. Основи наукових досліджень: Навч. посібник.-е вид., перероб. і допов. – К.: ВД «Професіонал», 2005. – 240 с.
14	Ковальчук, Л.О. Основи педагогічної майстерності: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Л.: ЛНУ ім. І. Франка, 2007. – 604 с.
15	Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В.Г.Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
16	Карпенчук, С.Г. Теорія і методика виховання: навч. посіб. для студ. / С.Г. Карпенчук; ред. Т.М. Коліна, Л.О. Біда. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К.: Вища шк., 2005. – 341 с.
17	Харченко, Н. 37 прийомів для мотивації на уроках. Як сформувати бажання вчитися / Н. Харченко // Трудове навчання.–2021. – № 1-2 (157-158). – С. 88-101
18	Федоренко, Ю. А. Організація інформаційного простору в умовах дистанційного навчання / Ю.А. Федоренко // Географія та економіка в рідній школі. – 2021. – № 1. – С. 5-6
19	Шейко, В.М., Кушнарєнко, Н.М. Організація та методика науково- дослідницької діяльності: Підручник. – 5-те вид. – К.: Знання, 2006. – 307 с.

## ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

20	<a href="http://www.mon.gov.ua">www.mon.gov.ua</a> МОН України
21	<a href="http://www.library.edu-ua.net">www.library.edu-ua.net</a> Державна наук.-пед. Бібліотека ім. В.О.Сухомлинського
22	<a href="http://www.nbu.gov.ua">www.nbu.gov.ua</a> Національна бібліотека України ім. В.І.Вернадського
23	<a href="http://www.ukped.com">www.ukped.com</a> Педагогічна література
24	<a href="http://www.enc-dic.com/pedagogics">http://www.enc-dic.com/pedagogics</a> Педагогічна енциклопедія
25	<a href="http://www.rada.gov.ua">www.rada.gov.ua</a> Нормативно-правові документи
26	<a href="https://uaf.org.ua/">https://uaf.org.ua/</a> Федерація легкої атлетики України
27	<a href="https://www.worldathletics.org/">https://www.worldathletics.org/</a> Міжнародна федерація легкої атлетики