

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Код: -----

2. Назва: «Фізичне виховання груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики»

3. Тип: факультатив

4. Рівень вищої освіти: I (бакалаврський).

5. Рік навчання, коли пропонується дисципліна: 1-4

6. Семестр, коли вивчається дисципліна: I-VIII

7. Кількість встановлених кредитів ЄКТС: 14,5

8. Прізвище, ініціали лектора/лекторів, науковий ступінь, посада: Шолопак Людмила Фіногенівна, асистент; Шолопак Петро Васильович, старший викладач.

9. Результати навчання:

- вміння застосовувати різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- формування принципів підбору фізичних вправ, їх комбонування та послідовність використання за визначеними цілями;
- оволодіння засобами та методиками розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо;
- оволодіння теоретичними знаннями та практичними уміннями, що пов'язані з технікою та тактикою в легкій атлетиці;
- вміння використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності;
- застосування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

10. **Форми організації занять:** *традиційні* – навчальні (факультатив за розкладом), позанавчальні, самостійна робота.

11. • **Дисципліни, що передують вивченню зазначеної дисципліни:** «Анатомія», «Основи здоров'я», ОБЖД, «Гігієна»;

• **Дисципліни, що вивчаються супутньо із зазначеною дисципліною (за необхідності):** «Фізичне виховання».

12. **Зміст курсу:**

1. Теоретична підготовка. 2. Практична підготовка. 3. Загальна фізична підготовка. 4. Спеціальна фізична підготовка. 5. Технічна підготовка. 6. Тактична підготовка. 7. Інструкторсько-суддівська практика. 8. Інтегральна підготовка. 9. Самостійна робота.

13. **Рекомендовані навчальні видання:**

1. Шолопак П.В., Шолопак Л.Ф. Легка атлетика у вищих навчальних закладах : навч. –метод. посіб. – Рівне : НУВГП, 2010. – 85 с.
2. Зубрицький Б. Д., Сотник О. В. Фізичне виховання. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення. – Рівне : НУВГП, 2008. – 130 с.
3. Гогунів Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : Учебн. пособие / Е. Н. Гогунів, Б. Н. Мартыанов. – М. : Академия, 2002. – 288 с.
4. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМУТ, 2001. – 360 с.
5. Методичні вказівки до практичних занять та самостійного вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання" розділ "Методика розвитку гнучкості" для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики / Л. Ф. Шолопак, П. В. Шолопак, О. В. Сініцина - Рівне : НУВГП, 2017. - 22 с. (09-02-15)

14. **Заплановані види навчальної діяльності та методи викладання:**

12 год. лекцій, 332 год. практичних занять, 91 год. самостійної роботи. Разом – 435 год.
Методи: традиційні: пояснення, бесіда, показ, самостійна робота; практичні: навчання руховим діям (загалом, частинами, підвідним вправам), удосконалення та закріплення рухових дій (ігровий, змагальний, тренування (повторний, комбінований (метод колового тренування)), методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях (фронтальний, груповий та індивідуальний).

15. **Форми та критерії оцінювання:**

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою. Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання здобувачами окремих видів навчальної роботи: засвоєності програмного матеріалу; відповідність вихідному рівню підготовленості здобувачів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Підсумковий контроль: щорічне оцінювання рівня фізичної підготовленості (на добровільних засадах) (Наказ Міністерства молоді і спорту України від 04.10.2018 р. №4607).

Поточний контроль (100 балів): опитування, моніторинг рівня фізичної підготовленості, участь у спортивних заходах (спортивні змагання, фізкультурно-оздоровчі масові заходи, спортивні свята тощо), інструкторсько-суддівська практика, контроль самостійної роботи та ППФП здобувачів, відвідування занять, заохочувальні бали.

16. Мова викладання: українська.

Завідувач кафедри

доцент Зубрицький Б.Д.

DESCRIPTION OF EDUCATIONAL DISCIPLINE

1. Code: ----

2. Title: "Physical education of athletics improvement groups in athletics"

3. Type: an optional course;

4. Higher education level: I (bachelor);

5. Year of study, when the discipline is offered: 1-4;

6. Semester when the discipline is studied: I-VIII;

7. Number of established ECTS credits: 14,5;

8. Surname, initials of the lecturer / lecturers, degree, position: Sholopak Peter, Senior Lecturer; Sholopak Lyudmila, Assistant Professor.

9. Results of studies:

- ability to apply varieties of exercise and principles of their use;
- formation of principles of selection of physical exercises, their arrangement and sequence of use for the defined purposes;
- mastering the means and techniques of developing motor qualities: strength, endurance, speed, agility, flexibility, coordination, etc.;
- mastering theoretical knowledge and practical skills related to volleyball technique and tactics;
- the ability to use physical and sports aids to improve health and fitness as a part of effective professional activity;
- the use of self-control methods for the state of health, physical development and activity of functional systems of the body.

10. Forms of organizing classes: traditional - educational (optional on a schedule), extracurricular, individual work.

11. Disciplines preceding the study of the specified discipline: "Anatomy", "Fundamentals of health", "Fundamentals of Safety of life", "Hygiene";

Disciplines studying in conjunction with the specified discipline (if necessary): "Physical education";

12. Course contents:

1. Theoretical preparation.
2. Practical training.
3. General physical training.
4. Special physical training.
5. Technical training.
6. Tactical training.
7. Instructional and judicial practice.
8. Integral preparation.
9. Individual work.

13. Recommended educational editions:

1. Sholopak PV, Sholopak LF Athletics in higher education: study. -method. tool. - Exactly: NSUPP, 2010. - 85 p.
2. Zubritsky BD, Sotnik OV Physical education. An interactive set of educational and methodological support. - Exactly: NSUPP, 2008. - 130 p.
3. EN Gogunov Psychology of Physical Education and Sport: Textbook. manual / EN Gogunov, BN Martyanov. - M.: Academy, 2002. - 288 p.
4. Sergienko LP Complex testing of human motor abilities / LP Sergienko. - Nikolaev: UDMTU, 2001. - 360p.
5. Methodical instructions for practical classes and independent study of the discipline "Physical Education" section "Methodology of flexibility development" for students of sports sections and groups of athletic

14. Planned types of educational activities and teaching methods:

12 hours – lectures, 332 hours – practical training, 91 hours – individual work. Together – 435 hours.

Methods: traditional: explanations, conversation, showing, individual work; practical: training in motor actions (in general, parts), improvement and consolidation of motor actions (game, competitive, training (repeated, combined (method of circular training))), methods of organizing activities and ways of performing physical exercises in the classroom (front, group and individual).

15. Forms and assessment criteria:

The evaluation is carried out on a 100-point scale. Operational control provides information on the progress of the recipients of certain types of educational work: assimilation of program material; compliance with the initial level of preparedness of the applicants for mastering the program material, etc.

Final control: annual assessment of the level of physical fitness (on a voluntary basis) (Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine dated 04.10.2018 №4607).

Current control (100 points): surveys, monitoring of fitness level, participation in sports events (sports competitions, physical and recreational mass events, sports holidays, etc.), teaching and judicial practice, control of individual work and PAPT of applicants, attending classes, rewards points .

16. Language of teaching: Ukrainian.

Head of Department



Associate Professor Zubritsky B.D.

Національний університет
водного господарства
та природокористування