

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА**  
**Кафедра загальноєкономічної підготовки**  
**Факультет біолого - технологічний**

<b>Освітній рівень</b>	<b>Бакалавр</b>
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	<b>3</b>
<b>Форма контролю</b>	<b>Залік</b>

**Загальний опис дисципліни**

**Мета.** Метою викладання дисципліни є сприяння вищої школи у підготовці інтелегентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у вибраній спеціальності фахівців з високою громадською позицією, готових до довготривалої високопродуктивної праці і захисту інтересів країни.

**Завдання:**

- виховання потреби у студентів до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними вправами протягом всього життя;
- набуття знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя і навчання прикладному їх використанню по удосконаленню свого організму та членів своєї родини, сім'ї;
- формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі вдосконалення, оцінки фізичного стану та рівня фізичної підготовленості;
- включення студентів університету в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту;
- набуття теоретичних знань та вдосконалення спортивно-технічних умінь і навичок в обраному виді спорту, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних якостей та спортивної майстерності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** основні положення організації навчального процесу з фізичного виховання, основні компоненти здорового способу життя, основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретико-методичні основи оздоровчого тренування.

**вміти:** використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сімейному житті знання й уміння і навички набуті в процесі навчання в університеті.

**Компетентності:** здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях; здатність до здійснення саморегуляції та ведення здорового способу життя, здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

**Програмні результати навчання:** виконувати функціональні обов'язки, нівелюючи вплив різних чинників та виробничих ситуацій; організовувати спільну діяльність робочого колективу.

**Зміст за темами:**

1. Легка атлетика.. Біг на короткі дистанції - 100 м.
2. Легка атлетика. Стрибки у довжину з місця.
3. Легка атлетика. Біг на середні дистанції.
4. Легка атлетика. Метання
5. Легка атлетика. Біг по віражу.
6. Легка атлетика. Біг на довгі дистанції.