

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Факультет фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання



Ю.В. Юрчишин

(підпис)

26 серпня 2024р.

(число) (місяць)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ

для підготовки здобувачів вищої освіти	першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти
за освітньо-професійними програмами	«Середня освіта (Фізична культура)», «Тренер з видів спорту»
спеціальності	014 Середня освіта (Фізична культура) 017 Фізична культура і спорт
галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
мова викладання	українська

2024-2025 н.р

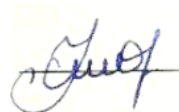
Розробник програми: В. М. Мисів, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 13 від «26» серпня 2024 року

ПОГОДЖЕНО

Гаранти освітньо-професійних програм



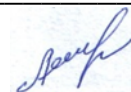
Іван СТАСЮК



Микола ПРОЗАР



Юрій ЮРЧИШИН



Аліна БОДНАР

1. Мета дисципліни:

Мета вивчення навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з кульової стрільби» передбачає цілі: оволодіння здобувачами вищої освіти основами технічних прийомів, тактичними діями в обраному виді спорту, а також набуття необхідних теоретичних знань, виконати програму для присвоєння звання «Суддя зі спорту»; вдосконалення різних видів підготовки в обраному виді спорту, підготовку фахівців, здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми формування фізичної культури особистості, проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях, використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар під час професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, та скласти Державні тести не нижче оцінки «добре».

Навчальна дисципліна «Підвищення спортивної майстерності з кульової стрільби» взаємопов'язана з такими навчальними дисциплінами: «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи теорії і методики спортивного тренування», «Теорія і методика юнацького спорту», «Основи теорії спортивних змагань», «Олімпійський і професійний спорт», «Теорія і методика спортивних одноборств», «Спортивна травматологія», «Сучасні види спорту».

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни												
	Бакалавр											магістр	
Рік навчання	1 FK 95/115	1 FKS 30/120	1 FKSms 60/90	2 FK 90/30	2 FKS 90/60	2 FKSms 30/60	3 FK 60/60	3 FKS 30/60	3 FKSms 40/80	4 FK 30/30	4 FKS 60/60	1 FK FKS 60/60	2 FK FKS 60
Семестр навчання	1-2	1-2	1-2	3-4	3-4	3-4	5-6	5-6	7-8	7-8	7-8	1-2	3
Кількість кредитів ЄКТС	7	5	5	4	5	3	4	3	4	2	4	4	2
Загальний обсяг годин	210	150	150	120	150	90	120	90	120	60	120	120	60
Лекційні заняття	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2
Практичні заняття	58/78	18/78	38/58	58/18	58/38	18/38	38/38	18/38	18/58	18/18	38/38	18/18	18
Самостійна та індивідуальна робота	35/35	10/40	20/30	30/10	30/20	10/20	20/20	10/20	20/20	10/10	20/20	40/40	40
Форма підсумкового контролю	2-й, 3-й, 6-й, 8-й семестри «Диференційований залік» СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). 2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри «Диференційований залік» СВО «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт. 1-й, 3-й семестри «Залік» СВО «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт. 2-й, 3-й семестри «Залік» СВО «магістр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)												

3. Статус дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

1-й курс СВО «бакалавр» з терміном навчання 2 роки 10 місяців, спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «бакалавр» з терміном навчання 2 роки 10 місяців, спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий компонент дисциплін професійної підготовки;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий компонент дисциплін професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий компонент дисциплін професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий компонент дисциплін професійної підготовки;

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки;

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення освітнього компоненту: «Підвищення спортивної майстерності з кульової стрільби» передують наступні навчальні дисципліни:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури»;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав», «Теорія і

методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Психологія спорту», «Педагогіка спорту», «Адаптивний спорт», «Спортивні та національні види боротьби» «Теорія і методика фізичного виховання»;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор» «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;

1-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Методика навчання фізичної культури у закладах освіти», «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні».

2-й курс СВО «магістр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): «Методика навчання фізичної культури у закладах освіти», «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні».

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення освітнього компоненту «Підвищення спортивної майстерності з кульової стрільби» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися, загальні та спеціальні (фахові, предметні) та інтегральні, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральні компетентності.

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів фізичного виховання, медико-біологічних, практичних та психолого-педагогічних основ фізичного виховання і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

Здатність розв'язувати проблеми і завдання інноваційного, дослідницького змісту, що стосуються фізичної культури в закладі загальної середньої освіти,

передбачають проведення досліджень або (та) здійснення інновацій з урахуванням положень академічної доброчесності, відзначаються комплексним характером і невизначеністю умов вияву.

1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Загальні компетентності:

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- ЗК 02 здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність);

- ЗК 04 здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність).

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- ЗК 09 навички міжособистісної взаємодії;

- ЗК 10 здатність бути критичним і самокритичним;

- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- ЗК 02 здатність здійснювати міжособистісну взаємодію з представниками інших професійних груп різного рівня у вирішенні актуальних завдань фізичної культури дітей (соціальна);

- ЗК 04 здатність генерувати нові ідеї, виявляти та розв'язувати проблеми у професійній діяльності, враховуючи положення академічної доброчесності й використовуючи адекватні методи дослідження (інноваційна);

- ЗК 05 здатність під час роботи в команді приймати ефективні управлінські рішення, мотивувати людей досягати визначеної мети (лідерська).

1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- ЗК 01 здатність діяти соціально відповідально та свідомо;

- ЗК 03 здатність до адаптації та дії в новій ситуації;

- ЗК 04 здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми;

- ЗК 05 здатність генерувати нові ідеї (креативність);

- ЗК 07 здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові предметні компетентності) спеціальності.

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- СК 03 здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність);

- СК 04 здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на розвиток фізичних (рухових), моральних, вольових якостей дітей під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (розвивальна компетентність);

- СК 08 здатність до рівноправної й особистісно орієнтованої взаємодії з дітьми під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, у тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям і підтримки тих, хто має особливі освітні потреби (компетентність педагогічного партнерства);

- СК 11 здатність організовувати кожен визначену форму фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти (урочну, позаурочні малі й масові спортивно-оздоровчі), а також організовувати діяльність дітей під час реалізації кожної такої форми та вести документацію, передбачену освітнім процесом із фізичної культури (організаційна компетентність);

- СК 12 здатність прогнозувати результати фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти протягом певного року навчання, враховуючи їхні вихідні дані, індивідуальні особливості, а протягом навчального семестру й чверті з урахуванням поставлених завдань і можливостей дітей (прогностична компетентність);

- СК 13 здатність проектувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проектувальна компетентність).

- СК 14 здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність);

- СК 15 здатність застосовувати методи наукового пізнання, інновації та сучасні дієві підходи до розв'язання проблем у професійній діяльності з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, виходячи із положень документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності (інноваційна компетентність).

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курс перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- СК 02 здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

- СК 05 здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;

- СК 14 здатність до безперервного професійного розвитку;

- СК 15 здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту;

- СК 16 здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію дітей, підлітків та молоді для занять видами спорту;

- СК 17 здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту;

- СК 18 здатність у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності.

1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- СК 02 здатність формувати зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти відповідно до результатів науково-дослідної діяльності, проводити моніторинг необхідних характеристик дітей із використанням сучасних інформаційних технологій та оцінювати результати, враховуючи індивідуальні особливості (предметно-методична);

- СК 03 здатність до передачі навчального матеріалу, що стосується формування умінь, навичок у рухових діях із різних видів фізичної активності, формування знань у питаннях із фізичної культури в закладі загальної середньої освіти на засадах персоналізованого підходу (навчальна);

- СК 04 здатність реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології та самостійно розробляти методики різнобічного розвитку дітей в освітньому процесі з фізичної культури (розвивальна);

- СК 05 здатність орієнтуватись в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснювати пошук, критично оцінювати й оперувати інформацією під час професійної діяльності, використовуючи наявні електронні (цифрові) освітні ресурси (інформаційно-цифрова);

- СК 06 здатність визначати і враховувати під час реалізації різних форм фізичної культури психофізіологічні особливості дітей для посилення мотивації, формування позитивної самооцінки, я-ідентичності, ціннісного ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя і (психологічна);

- СК 07 здатність виявляти шанобливе ставлення, цінувати особистість кожної дитини та забезпечувати їй можливість керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і методів фізичної культури (емоційно-етична);

- СК 08 здатність до рівноправної дії і взаємодії з дітьми, залученими фахівцями при проведенні індивідуальних і групових занять з фізичної культури (педагогічного партнерства);

- СК 09 здатність створювати для дітей під час занять з фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуючи відповідні технології, а також здійснювати просвітницьку діяльність щодо безпеки життєдіяльності, санітарії, гігієни, формувати культуру здорової й безпечної життєдіяльності та зберігати власне фізичне, психічне, духовне здоров'я (здоров'язбережувальна);

- СК 11 здатність прогнозувати досягнення дітей у кожному визначеному завданні з фізичної культури, використовуючи адекватні методи дослідження (прогностична);

- СК 12 здатність проектувати групові й персональні програми фізичної активності дітей із чітко визначеними спрямованістю, параметрами та очікуваною зміною показників (проектувальна);

- СК 13 здатність здійснювати оцінювання та аналізувати дані щодо результатів дітей з фізичної культури за здоров'язбережувальним, розвивальним, навчальним, теоретико-методичним напрямками (оцінювально-аналітична);

- СК 14 здатність розв'язувати проблеми, що виникають при здійсненні професійної діяльності, у тому числі які потребують нових стратегічних підходів, відбуваються у нових (незнайомих) середовищах, відзначаються неповною (обмеженою) інформацією та передбачають урахування аспектів соціальної та етичної відповідальності (науково-пошукова);

- СК 15 здатність виокремлювати напрями, завдання і способи їх вирішення, що пов'язані з професійним розвитком фахівця, шляхом набуття нових знань, умінь, навичок (здатність до самоосвіти впродовж життя);

- СК 16 здатність критично оцінювати власну професійну діяльність та визначати шляхи, способи усунення наявних недоліків в організації, формуванні та реалізації змісту фізичної культури дітей у закладі загальної середньої освіти (рефлексивна).

1-й, 2-й курси другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- СК 01 здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень;

- СК 02 здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту;

- СК 03 здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти;

- СК 04 здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів;

- СК 05 здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності;

- СК 06 здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;

- СК 08 здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту;

- СК 10 здатність визначати основний фокус та зміст тренування з урахуванням виду спорту, завдань етапу річної та багаторічної підготовки, індивідуальних можливостей спортсменів;

- СК 11 здатність керувати власним фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності тренерської діяльності.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки

«Підвищення спортивної майстерності з кульової стрільби» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання:**

1-й, 2-й, 3-й, 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- ПРН 05 володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти;

- ПРН 06 володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури;

- ПРН 10 застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, вміння координувати і стимулювати навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримання їх прагнень до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку, в тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям та підтримки тих, хто має особливі освітні потреби;

- ПРН 14 знає вимоги до оформлення документації, основні закономірності побудови документів для забезпечення освітнього процесу та вміє практично застосувати такі знання;

- ПРН 18 застосовує у професійній діяльності методи наукового пізнання, збирає інформацію, інтерпретує її та робить висновки щодо дієвості освітніх інновацій у фізичній культурі, умов упровадження й інтегрування останніх у власну практику, а при висвітленні результатів власної пошукової діяльності виконує положення документальних джерел, що стосуються академічної доброчесності.

1-й, 2-й, 3-й 4-й курси перший (бакалаврський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- ПРН 01 здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;

- ПРН 04 показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

- ПРН 05 засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

- ПРН 07 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

- ПРН 13 використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;

- ПРН 17 знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;

- ПРН 19 аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства;

- ПРН 21 застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;

- ПРН 22 володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності;

- ПРН 23 здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності;

- ПРН 24 використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

1-й, 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- ПРН 01 Здійснює комунікацію з дітьми, іншими учасниками освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти на засадах поцінування української національної культури, вияву поваги до багатоманітності й мультикультурності суспільства, творчого самовиразу;

- ПРН 03 Здійснює професійну діяльність свідомо та відповідально, поважаючи права і свободи кожної людини та реалізуючи свої права і обов'язки;

- ПРН 04 Генерує нові ідеї, виявляє і розв'язує проблеми у професійній діяльності з урахуванням положень про академічну доброчесність і використанням адекватних методів дослідження;

- ПРН 05 Приймає під час командної діяльності з фізичної культури ефективні управлінські рішення, вміє мотивувати людей до досягнення поставленої мети;

- ПРН 07 Формує зміст різних форм фізичної культури дітей в закладі загальної середньої освіти на основі результатів науково-дослідної діяльності з моніторингу необхідних характеристик дітей і оцінювання їхніх результатів із урахуванням індивідуальних особливостей;

- ПРН 08 Здійснює освітню діяльність із формування умінь, навичок дітей у рухових діях із різних видів фізичної активності, знань у питаннях фізичної культури на засадах персоналізованого підходу;

- ПРН 09 Здійснює різнобічний розвиток дітей під час реалізації різних форм фізичної культури за допомогою самостійно розроблених методик та наявних інноваційних педагогічних, медико-біологічних, інформаційних технологій;

- ПРН 10 Орієнтується в інформаційному просторі питань з фізичної культури, здійснює пошук, критично оцінює й оперує інформацією під час професійної діяльності, використовуючи наявні цифрові сервіси і технології для підвищення ефективності фізичної культури та професійного розвитку (онлайн тренінги, дистанційні курси тощо); у зв'язку з цим дотримується академічної доброчесності, вимог з охорони авторських прав під час використання та поширення електронних (цифрових) освітніх ресурсів;

- ПРН 14 Забезпечує дітям на заняттях із фізичної культури безпечне освітнє середовище, використовуючи відповідні педагогічні технології для

формування знань про правила безпеки життєдіяльності, особисту гігієну, фізичну активність і відпочинок, здорове харчування, запобігання шкідливим звичкам, санітарні, протиепідемічні правила і норми, а також дотримуючись їх та здійснюючи профілактичні заходи зі збереження власного фізичного, психічного, духовного здоров'я;

- ПРН 16 Обирає методи і засоби дослідження, що адекватні завданням із прогнозу досягнень дітей з фізичної культури у кожному визначеному завданні з фізичної культури;

- ПРН 21 Визначає сильні та слабкі сторони власної педагогічної діяльності, відповідність професійних компетентностей чинним вимогам, а також шляхи і способи усунення існуючих недоліків в організації, формуванні, реалізації змісту фізичної культури для досягнення її мети.

1-й, 2-й курс другий (магістерський) рівень спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- ПРН 01 аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань;

- ПРН 02 приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби;

- ПРН 03 вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово;

- ПРН 05 розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти;

- ПРН 10 планувати тренувальний процес кваліфікованих спортсменів та реалізовувати його з використанням новітніх підходів, засобів та методів спортивного тренування.

Очікувані результати навчання з дисципліни

За результатами вивчення нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Підвищення спортивної майстерності з кульової стрільби»: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- історію розвитку та сучасний стан кульової стрільби;
- заходи безпеки на заняттях з кульової стрільби;
- зброю, бойові припаси і спорядження стрільця;
- основні поняття прикладної балістики;
- завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- завдання технічної і тактичної підготовки;
- завдання психологічної підготовки;
- види змагальної діяльності у кульовій стрільбі;
- види планування спортивної підготовки;

- види контролю в тренувальному процесі;
- медико-біологічні аспекти спортивного тренування;
- питання гігієни стрільця;
- правила та умови виконання стрілецьких вправ;
- правила організації та проведення змагань.
- анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та молоді;

Уміти:

- підбирати вправи загальної фізичної підготовки для розвитку швидкісних можливостей, силових здібностей, витривалості, координаційних здібностей, гнучкості;

- підбирати вправи спеціальної фізичної підготовки для розвинення витривалості в динамічному режимі, для розвинення стійкості системи «стрілець-зброя», для розвинення м'язової чутливості (просторової, часової, динамічної);

- володіти на високому рівні технікою стрільби у вправах ГП-6, ГП-4, МГ-9, МГ-6, МГ-5 (формування раціональної кінематичної та динамічної структур рухів при проведенні пострілу та виконанні стрілецьких вправ з урахуванням індивідуальних особливостей; удосконалення доцільної варіативності стрільби за зовнішніх умов, що змінюються, та різного функціонального стану організму; підвищення надійності та результативності виконання стрілецьких вправ у екстремальних змагальних умовах);

- планувати тренувальне заняття (підготовча, основна, заключна частина);
- планувати макроцикли, мезоцикли, мікроцикли;
- розробити графік змагань та положення про змагання;
- оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;
- оформити таблицю результатів змагань;
- вміти вести протоколи змагань;
- володіти методикою суддівства на змаганнях з кульової стрільби.

7. Методи навчання:

Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.

8. Засоби діагностики результатів навчання: виконання тестових випробувань з фізичної, технічної та тактичної підготовки, проведення

фрагментів навчально-тренувальних занять з кульової стрільби, виконання обов'язків судді, судді-секретаря, участь у змаганнях, проведення змагань, підготовка звітної документації, диференційований залік СВО «бакалавр», залік СВО «магістр».

9. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

	Практичні заняття												
Тематика занять	1 FK	1 FKS	1 FKSms	2 FK	2 FKS	2 FKSms	3 FK	3 FKS	3 FKSms	4 FK	4 FKS	1 FK, FKS	2 FK, FKS
	58/78	18/78	38/58	58/18	58/38	18/38	38/38	18/38	18/58	18/18	38/38	18/18	18
Модуль №1 Фізична підготовка	12/22	4/22	12/14	14/4	14/12	4/12	10/10	4/12	4/14	4/4	10/10	4/4	4
Модуль №2 Технічна підготовка	18/18	4/18	12/14	14/4	14/12	4/12	12/12	4/12	4/14	4/4	12/12	4/4	4
Модуль №3 Тактична підготовка	18/28	6/28	10/20	20/6	20/10	6/10	10/10	6/10	6/20	6/6	10/10	6/6	6
Модуль №4 Інструкторська і суддівська практика	10/10	4/10	4/10	10/4	10/4	4/4	6/6	4/4	4/10	4/4	6/6	4/4	4

Самостійна та індивідуальна робота кількість годин

1 FK	1 FKS	1 FKSms	2 FK	2 FKS	2 FKS ms	3 FK	3 FKS	3 FKSms	4 FK	4 FKS	1 FK FKS	2 FK FKS
35/35	10/40	20/30	30/10	30/20	10/20	20/20	10/20	20/20	10/10	20/20	40/40	40

<p>ПЗ 2 Прикладна балістика. Явища пострілу. Траєкторія польоту кулі та її елементи. Дія опору повітря на кулю. Обертання кулі навколо своєї повздожньої осі. Конспектування основних положень в щоденник занять</p>												
<p>ПЗ 3 Медико-біологічні аспекти спортивного тренування. Стислі відомості про будову людини. Вплив фізичних вправ на розвиток і стан різних органів та систем організму. Тренованість та її фізіологічні ознаки. Конспектування основних положень в щоденник занять</p>												
<p>ПЗ 4 Психологічна підготовка. Психологічна характеристика діяльності в кульовій стрільбі. Вимоги до психічних якостей та їх формування. Прийоми, методи та засоби регуляції та саморегуляції</p>												

<p>психічних станів. Конспектування основних положень в щоденник занять</p>												
<p>ПЗ 5 Гігієна стрільця. Загальний режим дня. Режим харчування. Гігієна сну. Особиста гігієна. Гігієна місце занять і обладнання в кульовій стрільбі (освітлення, вентиляція, температура). Конспектування основних положень в щоденник занять.</p>												
<p>ПЗ 6 Розвинення швидкісних можливостей. Вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів: гімнастичні та акробатичні вправи з швидкими відповідними рухами рук, ніг, тулуба на різні сигнали, елементи спортивних ігор (баскетбол,</p>												

<p>волейбол, ручний м'яч, теніс, футбол тощо); естафети та рухливі ігри із стрибками, метанням у нерухому ціль та ціль, що рухається зі зміною напрямку руху; циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді)</p>												
<p>ПЗ 7 Розвинення силових здібностей. Вправи з обтяженням: додаткова вага (штанга, гирі, набивні м'ячі тощо), переміщення власного тіла в певних положеннях та умовах (підтягування, лазіння, присідання, біг вгору, по піску, згинання та розгинання рук в упорі лежачи); вправи з опором: спортивного снаряду (пружина, джгут тощо) партнера; само опір</p>												
<p>ПЗ 8 Розвиток</p>												

<p>спеціальної та загальної витривалості. Тривалі вправи, що супроводжуються настанням втоми та пов'язаними з цим відчуттями: циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді); рухливі та спортивні ігри (баскетбол, ручний м'яч, регбі, футбол).</p>												
<p>ПЗ 9 Розвиток координаційних здібностей. Розвинення стійкості рівноваги. Вправи, що відрізняються підвищеною складністю удержання рівноваги: зберігання рівноваги на одній нозі; стійка на руках і голові; різкі повороти, нахили та вертіння головою; обертання тіла; рухи на піднятій та обмеженій опорі; виконання завдань на різке припинення</p>												

<p>рухів за умов зберігання усталеної пози; виконання рухів із заплющеними очима.</p>												
<p>ПЗ 10 <i>Розвиток координаційних здібностей. Розвинення м'язової чутливості.</i> Вправи, що відрізняються підвищеними вимогами до точності диференціювання при оцінюванні дій по трьох параметрах (просторовому, часовому, динамічному): динамічні та акробатичні вправи з відтворенням і варіюванням положень різних частин тіла, зусиль, часових параметрів, стрибки, метання, естафети, спортивні та рухливі ігри, човниковий біг.</p>												
<p>ПЗ 11 <i>Розвиток координаційних здібностей. Розвиток</i></p>												

<p>здібності до довільного розслаблення м'язів. Вправи з розслаблення (розгойдування, струшування, розслаблене «падіння» різних частин тіла, послідовне розслаблення окремих частин тіла після напруження м'язів тощо).</p>												
<p>ПЗ 12 Розвиток гнучкості. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, теніс, футбол тощо); естафети та рухливі ігри; одноборства.</p>												
<p>ПЗ 13 Розвиток силових якостей і швидко-силових якостей за допомогою тактико-технічних вправ.</p>												
<p>ПЗ 14 Розвиток силової витривалості в динамічному режимі. Багаторазове підіймання та</p>												

<p>опускання в позі приготування до стрільби зброї, макета, дозавантаженої зброї (в 1,5-2 рази важче пістолета чи гвинтівки), зброї, прикріпленої пружиною або еластичним бинтом до підлоги; багаторазова імітація пострілу.</p>												
<p>ПЗ 15 Розвиток силової витривалості в статичному режимі. Тривале перебування в позі приготування до стрільби (стоячи, з коліна, лежачи) без зброї, з макетом, зі зброєю, з важкою зброєю, зі зброєю, прикріпленою пружиною, джгутом до підлоги, без прицілювання; те ж саме з багаторазовим натисканням на спусковий гачок; тривале утримання макета, зброї, важкої зброї, зброї, прикріпленої</p>												

<p>пружиною чи джгутом до підлоги, в районі прицілювання; те ж саме з багаторазовим натисканням на спусковий гачок</p>												
<p>ПЗ 16 Розвиток стійкості системи «стрілець-зброя». Утримання зброї в точці прицілювання стоячи: на одній нозі; на одній чи двох ногах вздовж чи поперек дерев'яного бруска; на зменшеній чи піднятій площині опори; із заплющеними очима; після дозованого фізичного навантаження.</p>												
<p>ПЗ 17 Розвиток м'язової чутливості (просторової, часової, динамічної). Коливальні рухи тіла зі зброєю у вертикальній чи горизонтальній площині; утримання рівної</p>												

<p>техніки стрільби сидячи з опорою ліктів на стіл. Приготування до стрільби сидячи з опорою ліктів на стіл. Тренування в утриманні рівної мушки. Вивчення зусиль, необхідних для спуску гачка. Вивчення прицілювання. Вивчення спуску гачка при утриманні мушки над мішенню. Стрільба на купчастість і результат.</p>												
<p>ПЗ 20 Вдосконалення техніки стрільби лежачи. Приготовляння до стрільби лежачи (положення тулуба, ніг, рук, голови, тримання зброї та прикладка) з упору та з використанням ременя. Прицілювання з відкритим та діоптричним прицілами. Постановка дихання. Наведення та утримання зброї на мішені. Прийоми</p>												

<p>заряджання і розряджання зброї. Імітація цілісного виконання пострілу з упору та з використанням ременя. Стрільба на купчастість. Визначення середньої точки влучення (СТВ). Суміщення СТВ з центром мішені. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Виконання контрольних нормативів у вправі МГ-2.</p>												
<p>ПЗ 21 <i>Вдосконалення техніки стрільби лежачи.</i> Приготовляння до стрільби лежачи (положення тулуба, ніг, рук, голови, тримання зброї та прикладка) з упору та з використанням ременя. Прицілювання з відкритим та діоптричним прицілами. Постанова дихання. Наведення</p>												

<p>та утримання зброї на мішені. Прийоми заряджання і розряджання зброї. Імітація цілісного виконання пострілу з упору та з використанням ременя. Стрільба на купчастість. Визначення середньої точки влучення (СТВ). Суміщення СТВ з центром мішені. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Виконання контрольних нормативів у вправі МГ-2.</p>												
<p>ПЗ 22 <i>Вдосконалення техніки стрільби з коліна.</i> Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без</p>												

підрахунку очок і на результат.												
ПЗ 23 Вивчення комплексів на розслаблення та базових комплексів (пумсе).												
ПЗ 24 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.												
ПЗ 25 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з												

<p>центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.</p>												
<p>ПЗ 26 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.</p>												
<p>ПЗ 27 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням.</p>												

Стрільба без підрахунку очок і на результа												
ПЗ 28 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготівляння до стрільби. Підбір індивідуального приготівляння до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.												
ПЗ 29 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготівляння до стрільби. Підбір індивідуального приготівляння до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.												

<p>ПЗ 2 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат</p>												
<p>ПЗ 3 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.</p>												
<p>ПЗ 4</p>												

<p>Вдосконалення виконання ударів руками та вдосконалення виконання переміщень.</p>												
<p>ПЗ 5 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.</p>												
<p>ПЗ 6 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням.</p>												

Стрільба без підрахунку очок і на результат												
ПЗ 7 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.												
ПЗ 8 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.												

<p>ПЗ 9 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат</p>												
<p>ПЗ 10 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат</p>												
<p>ПЗ 11 Вдосконалення техніки стрільби</p>												

<p>лежачи. Приготовляння до стрільби лежачи (положення тулуба, ніг, рук, голови, тримання зброї та прикладка) з упору та з використанням ременя. Прицілювання з відкритим та діоптричним прицілами. Постановка дихання. Наведення та утримання зброї на мішені. Прийоми заряджання і розряджання зброї. Імітація цілісного виконання пострілу з упору та з використанням ременя. Стрільба на купчастість. Визначення середньої точки влучення (СТВ). Суміщення СТВ з центром мішені. Стрільба без підрахунку очок і на результат. Виконання контрольних нормативів у вправі МГ-2.</p>												
ПЗ 12												

нормативів у вправі МГ-2.												
<p>ПЗ 14 <i>Вивчення техніки стрільби сидячи з опорою ліктів на стіл.</i> Приготування до стрільби сидячи з опорою ліктів на стіл. Тренування в утриманні рівної мушки. Вивчення зусиль, необхідних для спуску гачка. Вивчення прицілювання. Вивчення спуску гачка при утриманні мушки над мішенню. Стрільба на купчастість і результат</p>												
<p>ПЗ 15 <i>Вивчення техніки стрільби сидячи з опорою ліктів на стіл.</i> Приготування до стрільби сидячи з опорою ліктів на стіл. Тренування в утриманні рівної мушки. Вивчення зусиль, необхідних для спуску гачка. Вивчення прицілювання. Вивчення спуску</p>												

<p>гачка при утриманні мушки над мішенню. Стрільба на купчастість і результат</p>												
<p>ПЗ 16 Вивчення техніки стрільби сидячи з опорою ліктів на стіл. Приготування до стрільби сидячи з опорою ліктів на стіл. Тренування в утриманні рівної мушки. Вивчення зусиль, необхідних для спуску гачка. Вивчення прицілювання. Вивчення спуску гачка при утриманні мушки над мішенню. Стрільба на купчастість і результат.</p>												
<p>ПЗ 17 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і</p>												

самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат. .												
ПЗ 18 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготовляння до стрільби. Підбір індивідуального приготовляння до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат. .												
ПЗ 19 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготовляння до стрільби. Підбір індивідуального приготовляння до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням.												

Стрільба без підрахунку очок і на результат.												
ПЗ 20 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.												
ПЗ 21 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.												

<p>ПЗ 22 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат</p>												
<p>ПЗ 23 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.</p>												
<p>ПЗ 24 Вдосконалення техніки стрільби</p>												

<p>стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.</p>												
<p>ПЗ 25 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.</p>												
<p>ПЗ 26 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір</p>												

<p>індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат</p>												
<p>ПЗ 27 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат</p>												
<p>ПЗ 28 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація</p>												

<p>виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат</p>												
<p>ПЗ 29 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат.</p>												
<p>ПЗ 30 Вдосконалення техніки стрільби з коліна. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на</p>												

<p>техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат</p>												
<p>ПЗ 35 Вдосконалення техніки стрільби стоячи. Варіанти приготування до стрільби. Підбір індивідуального приготування до стрільби. Імітація виконання пострілу. Стрільба на суміщення СТВ з центром мішені з коректуванням і самокоректуванням. Стрільба без підрахунку очок і на результат</p>												
<p>ПЗ 36 Організація та проведення змагань.</p>												
<p>ПЗ 37 Види змагань та правила змагань</p>												

в кульовій стрільбі.													
ПЗ 38 Умови, що забезпечують успішність у змагальній діяльності													
ПЗ 39 Види змагань та правила змагань в кульовій стрільбі.													
Разом	80	80	60	20	40	40	40	40	60	20	40	20	
Разом за рік	140	100	100	80	100	60	80	60	80	40	80	40	

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю:

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівній 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування (для вияву рівня розвитку фізичних якостей), контрольне виконання рухових дій (технічна та тактична підготовка) проведення фрагментів навчально-тренувальних занять з тхеквондо ВТ, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи. 2-й, 3-й, 6-й, 8-й семестри «Диференційований залік» СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри «Диференційований залік» 017 Фізична культура і спорт.

2-й, 3-й семестри «Залік» СВО «магістр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

1-й, 3-й семестри «Залік» СВО «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

11. Критерії оцінювання результатів навчання:

Поточний і модульний контроль (100 балів)								Сума
1,3,5,7 семестр				2,4,6,8 семестр				
ЗМ 1 15 балів	ЗМ 2 15 балів	ЗМ 3 15 балів	ЗМ 4 5 балів	ЗМ 1 15 балів	ЗМ 2 15 балів	ЗМ 3 15 балів	ЗМ 4 5 балів	100 балів
Поточний контроль 50 балів				Поточний контроль 50 балів				

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

СО – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Підвищення спортивної майстерності з кульової стрільби» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 50 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,25) + 0,4) \times 50 = 43$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Підвищення спортивної майстерності з кульової стрільби» отримав – 43 балів.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
						Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
67-74	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталей техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

**Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр» спеціальностей 014 Середня освіта
(Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт**

Тестові випробування	Кількісний показник						Бали що нарах. за 12 б.с.о.
	ОС «Бакалавр»				ОС «Магістр»		
	I	II	III	IV	I рік навчання	II рік навчання	
Змістовий модуль 1 Фізична підготовка (ваговий бал 30)							
1. Човниковий біг 4x9м. Проводиться у спортивному залі на рівній доріжці, завдовжки не менш 11-12 м. Відміряють 9-метрову ділянку, початок і кінець якої позначають лініями (стартовою та фінішною). За кожною з цих ліній – 2 півкола радіусом 50 см з центром лінії. На дальнє півколо за фінішною рисою кладуть дерев'яний кубик (5 см). Студент стає за ближчою рисою на лінії старту і по команді «Марш» починає бігти до фінішної лінії, оббігає півколо, бере кубик і повертається до лінії старту. Вимірюється в секундах.	10,6	10,4	10,2	10,0	10,0	10,0	12
	11,0	10,8	10,6	10,4	10,4	10,4	9
	11,5	11,3	11,1	10,9	10,9	10,9	6
2. Біг 3000 м. Проводиться на доріжці стадіону в спортивному взутті без шипів. Кількість учасників визначається умовами, що дозволяють їм не заважати одне одному. Після 10-15 хвилинної розминки відбувається старт. Вимірюється у хвилинах	10,50	10,30	10,25	10,20	10,20	10,20	12
	11,35	11,15	11,10	11,00	11,00	11,00	9
	12,10	11,50	11,40	11,30	11,30	11,30	6
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Студентка приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою викладача студентка розпочинає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Вимірюється в кількості раз.	23	25	27	29	29	29	12
	19	21	23	25	25	25	9
	16	18	20	22	22	22	6
4. Піднімання в сід за 1 хвилину. Виконується з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінах. Вимірюється в кількості раз.	23	25	27	29	29	29	12
	18	20	22	24	24	24	9
	17	15	17	19	19	19	6
5. Стрибок у гору з місця. Виконується поштовхом обох ніг та замахом рук від поверхні підлоги. Вимірювання висоти стрибка здійснюється рулеткою або сантиметровою стрічкою за методикою Абалакова. Вимірюється в сантиметрах.	35	40	45	50	50	50	12
	30	35	40	45	45	45	9
	25	30	35	40	40	40	6

важкою зброєю.							
Утримання зброї в точці прицілювання стоячи: на одній нозі; на одній чи двох ногах вздовж чи поперек дерев'яного бруска.							4-12
Коливальні рухи тіла зі зброєю у вертикальній чи горизонтальній площині; утримання рівної мушки при коливальних рухах кінчиком ствола у вертикальній чи горизонтальній площині							4-12
Змістовий модуль 4 Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 10)							
1. Загальні положення правил .							4-12
2. Виконання обов'язків судді лінії вогню.							4-12
3. Виконання обов'язків судді лінії мішеней.							4-12
4. Виконання обов'язків старшого судді по кадрах.							4-12
5. Виконання обов'язків заступника головного судді по видах зброї.							
6. Підготовка до змагань. Проведення змагань та дії, які потрібно зробити до, під час та після змагань. Положення про змагання. Документація (заявки, бланки технічної та звітної документації, жетони, протоколи жеребкування, протоколи результатів стрільби, календар змагань).							4-12

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю):

в неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

в інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд)

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Підвищення спортивної майстерності з кульової стрільби»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумкової

формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна. Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, мультимедійний методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор, аудиторія (222 а), телевізор (плазма) TV AUDIO SAMSUNG 104-IX (2008 р., 1 шт). Викладання навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Підвищення спортивної майстерності з кульової стрільби» потребує спеціально обладнаного тиру, наявністю інвентарю та обладнання для проведення практичних занять:

- зброя;
- штативи;
- мати;
- підставки для зброї;
- сошки;
- щити для мішені;
- мішені;
- окуляри.

14. Рекомендова література

Основна

1. Антонов С. В., Демічковський А. П., Лопатьєв А. О., Ткачек В. В. Аналіз фаз пострілу під час виконання стрілецьких вправ. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*: матеріали XI Міжнародної наукової конференції (Львів-Харків). Львів: 2015.– с.39-43.
2. Власов А.П. Лопатьєв А. О., Виноградський Б. А., Демічковський А. П. Аналіз рухових дій при виконанні стрілецьких вправ. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів, 2010. С. 561–565.
3. Демічковський А. П., Лопатьєв А. О., Пітин М. П. Еволюція правил змагань зі стрільби кульової з гвинтівки. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2015. № 3. С. 41–44.
4. Демічковський А. П., Лопатьєв А. О., Пітин М. П. Проблеми тактичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*. 2015. Вип. 10 (65) 15. С. 45–48.
5. Мотречко В., Бермудес Д. Моделювання в системі спортивного тренування стрільців. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, яку присвячено 40-річчю створення Навчально-наукового інституту фізичної культури*, 2021. С. 101.

Допоміжна

1. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
2. Худолій О.М. Програма курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення» / О.М. Худолій, О.В. Іваненко // *Теорія і методика фізичного виховання*, 2008. – № 6. – С. 45-47.
3. Круцевич Т.Ю. *Теорія і методика фізичного виховання* / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
4. Круцевич Т.Ю. *Теорія і методика фізичного виховання* / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.
5. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – вінниця: Планер, 2016. – 159 с.11.Закорко І. П., Журавель О. В., Логвиненко Ю. В., Сверділ Є. В.,

Каліфський А. М. Спеціальна фізична підготовка : навч.-метод. комплекс. Київ : Знання України, 2010. 51 с

12. Іващенко О. В. Статеві особливості рухової підготовленості дітей 6-10 років Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. 2017. С. 4-6.

13. Карабанова, Н. Контроль фізичних навантажень у процесі підготовки юних спортсменок. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2012. – № 3(19). – С. 334-338.

14. Никитенко А. О., Бусол В. А. Розвиток фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку засобами спортивних одноборств. - Київ 2020.