

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор

 М. В. Прозар
підпис

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ / ПІДВЕЩЕННЯ
СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРОСТІ З
ВЕЛОСПОРТУ

для підготовки фахівців	першого (бакалаврського)
за освітньо-професійними програмами	«Середня освіта (Фізична культура)», «Тренер з видів спорту»
спеціальностей	014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
мова викладання	українська

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: А.О.Боднар, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 13 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гаранти освітньо-професійних програм



Ю. В. Юрчишин



М. В. Прозар

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки (1, 2 курси СВО «бакалавр») / дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (3 курс СВО «бакалавр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») Підвищення спортивної майстерності / Спортивно-педагогічне вдосконалення / з велоспорту» є формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей у здобувачів вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, ступенів вищої освіти «бакалавр» підготовка конкурентоздатного фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодінням ним основними теоретичними знаннями в обраному виді спорту, основами техніки рухових дій, індивідуальними, груповими та командними тактичними діями у нападі та захисті, відповідним рівнем змагальної підготовки.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Рік навчання	1-й, 2-й, 3-й, 4-й СВО «бакалавр»;
Семестр вивчення	1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й СВО «бакалавр»;
Кількість кредитів ЄКТС	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 3 кредити; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 кредити; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 кредити;
Загальний обсяг годин	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта

	(Фізична культура) – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;
Лекційні заняття	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 4 години; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 4 години;
Практичні заняття	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 116 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 76 годин; 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 92 години; 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 120 годин; 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 120 годин;
Самостійна та індивідуальна робота	1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – 80 годин; 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – 80 годин;
Форма підсумкового контролю	2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри диференційований залік СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорту

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;

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

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – дисципліна вибору навчального закладу професійної підготовки;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – дисципліна вибору навчального закладу професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) – дисципліна самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт – дисципліна самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки;

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з велоспорту / Підвищення спортивної майстерності» 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», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Сучасні фітнес технології»;

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 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»;

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Управління у сфері фізичної культури і спорту», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики» «Теорія і методики фізичного виховання», «Теорія і методика юнацького спорту»;

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»;

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт: «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія і методика юнацького спорту», «Професійна майстерність тренера» «Теорія і методика спортивних ігор», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика гімнастики»;

5. Програмні компетентності навчання.

Загальні компетентності:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

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

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

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- навички міжособистісної взаємодії;

- здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- навички міжособистісної взаємодії; здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): відсутні.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії;
- навички міжособистісної взаємодії; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура): відсутні.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії.

Фахові компетентності:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- 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);

- 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);

- 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);

- здатність організовувати кожну 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);

- 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); здатність проєктувати зміст уроків, позаурочних форм фізичної культури, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей (проєктувальна компетентність);

- 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);

- 1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

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

- здатність до безперервного професійного розвитку;

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

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

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

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

- 2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

- здатність до безперервного професійного розвитку.

- 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура:

- здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності;

- здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу;

- здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму;

- здатність виховувати в учнів соціально-особисті якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність;

- здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

- 3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

- здатність до безперервного професійного розвитку.

- 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- використання теоретичних знань зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської, педагогічної, науково-дослідної роботи;

- використання практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської діяльності.

- 4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки;

- здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості;

- здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту;

- використання професійно-профільних знань і практичних умінь та навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення;

- належність необхідних технічних вмінь і навичок та відповідного рівня фізичних якостей, а також професійної майстерності для організації спортивної підготовки, підвищення своєї професійної майстерності;

- здійснення підготовчої роботи і виконавської діяльності з усіх видів рухової активності;

- застосування традиційних та авторських форм та методів організації і методики проведення спортивно-масових форм занять фізичною культурою та спортом; проведення індивідуальних та групових тренувань з людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;

- формування готовності забезпечувати високий практичний і методичний рівень викладання дисциплін у повному обсязі освітньої програми відповідної спеціальності.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки / нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **програмні результати навчання**:

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- 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; 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;

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

- 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 курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

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

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

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

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

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

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

- мати навички лідерства;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати;
- володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності;
- здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності;
- 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.

2-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена;
- володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів;
- вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту;
- вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів;
- володіє прийомами формування через засоби масової інформації, інформаційні та рекламні агентства громадської думки про фізичну культуру як частину загальної культури і фактори збереження та зміцнення здоров'я;
- організовує співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

3-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- застосовувати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура):

- вміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів;
- підвищує професійний рівень і кваліфікацію.

4-й курс СВО «бакалавр» спеціальність 017 Фізична культура і спорт:

- демонструвати готовність до засвоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблювати базові знання з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег;

- демонструвати вміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб;

- виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватись рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя та здавати встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;

- пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку фізичних якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні;

- демонструвати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводити оцінку рухової активності; складати план кондиційного тренування; розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення;

- пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорювати особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначати позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності»: техніка видів гонок на шосе, кросі, маунтенбайку, трек, BMX, техніка та тактика ведення боротьби в групових гонках на шосе, треку, маунтенбайку (командні та індивідуальні дії), класифікація та види трас, елементи техніки їзди на велосипеді у видах гонок, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка

- історію та розвиток велоспорту у світі;

- історію та розвиток велоспорту в Україні;
- сучасний стан та перспективи розвитку велоспорту України;
- види трас для змагань з велоспорту;
- основні правила шосейних гонок;
- велоспорт, як засіб фізичного виховання школярів;
- велоспорт, як засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- класифікацію змагань з велоспорту;
- види велоспорядження;
- анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та молоді;

вміти:

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення та удосконалення техніки гонок на шосе: гонці на час, груповій гонці, командній гонці. Техніки їзди та подолання перешкод у велокросі та МТБ. ;

- вміти та використовувати техніку педалювання у різних видах велосипедного спорту. Визначити зони прикладання зусиль. Характеристика способів педалювання- положення стопи з піднесеною п'яткою та направленим в низ носком. Взаємозв'язок техніки педалювання та посадки у різних видах велосипедного спорту.

- знати техніку безпеки та профілактику травматизму під час тренувальних занять та змагань з велосипедного спорту. Правила дорожнього руху.

- володіти методикою суддівства гонок з велосипедного спорту;
- розробити положення змагань першості ДЮСШ;
- оформити технічну та іменну заявки для участі у змаганнях;
- виконувати обов'язки судді на старті, судді на фініші, секретаря змагань, начальника дистанції.
- вміти оформити звіт головного судді;

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного і кінцевого контролю.

8.1 Програма обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки для спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту» 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура» СВО «бакалавр».

Тематика занять	Кількість годин																				
	Лекційні заняття							Практичні заняття							Самостійна робота						
	FK1- B21, FK2- B21	FKS1- B21	FK1- M21	FK1- M21 vo	FK1- M20 vo	FKS1- M21	FKS1- M20	FK1- B21, FK2- B21	FKS1- B21	FK1- M21	FK1- M21 vo	FK1- M20 vo	FKS1- M21	FKS1- M20	FK1- B21, FK2- B21	FKS1- B21	FK1- M21	FK1- M21 vo	FK1- M20 vo	FKS1- M21	FKS1- M20
	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2		58/58	38/38	18/18	18/18	18/18	18/18	20/20	30/30	20/20	40/40	40/40	40	40/40	40
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА																					
Тема 1. Вступ у навчальну дисципліну «Підвищення спортивної майстерності».	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 2. Особливості фізичної підготовки в циклічних і ациклічних видах спорту.	2	2	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 3. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 5. (ПЗ 3). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки..	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 6. (ПЗ 4). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 7. (ПЗ 5). Загальна фізична підготовка – розвиток загальної витривалості.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 8. (ПЗ 6). Загальна фізична підготовка – розвиток силових якостей.	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 9. (ПЗ 7). Загальна фізична підготовка – розвиток швидкісних якостей.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-

Тема 10. (ПЗ 8).Загальна фізична підготовка – розвиток швидкісно- силових якостей.	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
Тема 11. (ПЗ 9).Спеціальна фізична підготовка – розвиток спеціальної витривалості.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 12. (ПЗ 10).Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкісних якостей.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 13. (ПЗ 11). Спеціальна фізична підготовка швидкісно- силових якостей.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 14 . (ПЗ 12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкісної витривалості.	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом за ЗМ 1	4	4	4	-	-	-	-	24	16	-	-	-	-	-	16	10	-	-	-	-	-
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА																					
Тема 1 (ПЗ 13) Удосконалення техніки їзди індивідуальної гонки на час на шосе.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 2 (ПЗ 14). Удосконалення техніки їзди індивідуальної групової гонки на шосе.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3 (ПЗ 15). Удосконалення техніки їзди в гонці крітеріум на шосе.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4 (ПЗ 16). Удосконалення техніки педалювання.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 5 (ПЗ 17). Удосконалення техніки їзди в командній гонці на шосе	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2		-	-	-	-
Тема 6 (ПЗ 18).	-	-	-	-	-	-	-	2	-		-	-	-	-	-		-	-	-	-	-

Удосконалення техніки їзди в гонці кроскантрі МТБ (Проходження-подолання трамплінів, канав, кам'янистих елементів траси. Техніка проходження поворотів).																					
Тема 7 (ПЗ 19). Удосконалення техніки їзди в гонці данхіл (швидкісний спуск) МТБ (Проходження-подолання трамплінів, канав, кам'янистих елементів траси. Техніка проходження поворотів).	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 8 (ПЗ 20). Удосконалення техніки їзди в гонці апхіл МТБ (Індивідуальна гонка на час в гору).	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 9 (ПЗ 21). Удосконалення техніки їзди в гонці паралельний слалом МТБ (Проходження-подолання трамплінів, канав, кам'янистих елементів траси. Техніка проходження поворотів).	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 10 (ПЗ 22). Удосконалення техніки їзди в гонці елімінатор МТБ (Проходження-подолання трамплінів, сходів, кам'янистих елементів траси. Техніка проходження поворотів).	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 11 (ПЗ 23). Удосконалення техніки їзди в	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-

груповій гонці з Вело-кросу.																					
Тема 12 (ПЗ 24). Удосконалення техніки їзди в індивідуальній гонці на час з вело-кросу.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2		-	-	-	-
Тема 13 (ПЗ 25). Удосконалення техніки старту в індивідуальній гонці на час на шосе.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 14 (ПЗ 26). Удосконалення техніки старту в індивідуальній груповій гонці на шосе.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 15 (ПЗ 27). Удосконалення техніки старту в командній гонці на шосе.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 16 (ПЗ 28). Удосконалення техніки старту в гонці кроскантрі МТБ.	-	-	-	-	-	-	-		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 17 (ПЗ 29). Удосконалення техніки старту в гонці елімінатор МТБ.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 18 (ПЗ 30). Удосконалення техніки фінішу в індивідуальній гонці на час на шосе.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом за ЗМ 2	-	-	-	-	-	-	-	34	22	-	-	-	-	-	14	10	-	-	-	-	-
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА																					
Тема 1 (ПЗ 31-32). Удосконалення тактики індивідуальної гонки на час на шосе (спринт).	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 2 (ПЗ 33-34). Удосконалення тактики	-	-	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-

індивідуальної гонки на час на шосе (довгі дистанції).																					
Тема 3 (ПЗ 35-36). Удосконалення тактики групової гонки на шосе. Командні, та індивідуальні дії. (спринт).	-	-	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 4 (ПЗ 37-38). Удосконалення тактики групової гонки на шосе. Командні, та індивідуальні дії. (довгі дистанції).	-	-	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Тема 5 (ПЗ 39-40). Удосконалення тактики в командній гонці на шосе (враховуючи довжину дистанції, та рельєф траси).	-	-	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 6 (ПЗ 41-42). Удосконалення тактики в гонці кроскантрі МТБ (враховуючи погодні умови, та рельєф траси).	-	-	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 7 (ПЗ 43-44). Удосконалення тактики ведення боротьби в гонці елімінатор МТБ.	-	-	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 8 (ПЗ 45-46). Удосконалення тактики ведення відриву під час індивідуальної гонки на час на шосе	-	-	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	-	-	2	-		-	-	-	-
Тема 9 (ПЗ 47-48). Удосконалення тактики виходу на швидкий фініш під час	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-

індивідуальної гонки на час на шосе																				
Тема 10 (ПЗ 49). Удосконалення тактики виходу на довгий фініш під час індивідуальної гонки на час на шосе	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Разом за ЗМ 3	-	-	-	-	-	-	-	36	22		-	-	-	-	20	10		-	-	-
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА																				
Тема 1 (ПЗ 50). Обов'язки Обов'язки головного судді змагань з велоспорту.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2		-	-	-
Тема 2 (ПЗ 51). Обов'язки головного секретаря змагань з велоспорту.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2		-	-	-
Тема 3 (ПЗ 52). Обов'язки головного судді на старті змагань з велоспорту.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2		-	-	-
Тема 4 (ПЗ 53). Обов'язки головного судді на фінішу змагань з велоспорту.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2		-	-	-
Тема 5 (ПЗ 54). Обов'язки начальника дистанції	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2		-	-	-
Тема 6 (ПЗ 55). Методика заповнення офіційного протоколу змагань з велосипедного спорту	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-				-	-	-
Тема 7 (ПЗ 56). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-				-	-	-
Тема 8 (ПЗ 57). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-				-	-	-
Тема 9 (ПЗ 58). Змагальна	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-				-	-	-

підготовка, участь в офіційних змаганнях.																					
Тема 10 (ПЗ 59). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-				-	-	-	-
Тема 11 (ПЗ 60). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-				-	-	-	-
Разом за ЗМ 4	4	4	4	-	-	-	-	22	16	-	-	-	-	-	10	10	-	-	-	-	-
Разом	4	4	4					116	76	-	-	-	-	-	60	40	-	-	-	-	-

8.2 Програма обов'язкового компоненту професійної підготовки (2 курс СВО «бакалавр» / дисципліни вибору навчального закладу професійної підготовки (3 курс СВО «бакалавр») / вибіркової навчальної дисципліни самостійного вибору навчального закладу професійної підготовки (4 курс СВО «бакалавр») для спеціальностей 017 Фізична культурі і спорт, ОПП «Тренер з видів спорту» 014 Середня освіта (Фізична культура), ОПП Середня освіта «Фізична культура».

Тематика занять	Кількість годин					
	2 курс СВО		3 курс СВО		4 курс СВО	
	«бакалавр»		«бакалавр»		«бакалавр»	
	FK1- B20, FK2- B20	FKS1- B20	FK1- B19, FK2- B19	FKS1- B19	FK1- B18, FK2- B18	FKS1- B19
	74/74 148	60/60 120	46/46 92	60/60 120	60/60 120	60/60 120
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1. (ПЗ 1). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	-	2	2	2	2	2
Тема 2. (ПЗ 2). Тестування для вияву рівня загальної фізичної підготовки.	-	2	2	2	2	2
Тема 3. (ПЗ 3). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки..	-	2	2	2	2	2
Тема 4. (ПЗ 4). Тестування для вияву рівня спеціальної фізичної підготовки.	-	2	2	2	2	2
Тема 5. (ПЗ 5). Загальна фізична підготовка – розвиток загальної витривалості.	-	2	2	2	2	2
Тема 6. (ПЗ 6). Загальна фізична підготовка – розвиток силових якостей.	-	2	2	2	2	2
Тема 7. (ПЗ 7). Загальна фізична підготовка – розвиток швидкісних якостей.	-	2	2	2	2	2
Тема 8. (ПЗ 8). Загальна фізична підготовка – розвиток швидкісно- силових якостей.	-	2	2	2	2	2
Тема 9. (ПЗ 9). Спеціальна фізична підготовка – розвиток спеціальної витривалості.	-	2	2	2	2	2
Тема 10. (ПЗ 10). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкісних якостей.	-	2	2	2	2	2
Тема 11. (ПЗ 11). Спеціальна фізична підготовка швидкісно-силових якостей.	-	2	2	2	2	2
Тема 12. (ПЗ 12). Спеціальна фізична підготовка – розвиток швидкісної витривалості.	-	2	2	2	2	2
Разом за ЗМ 1	24	24	24	24	24	24
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1 (ПЗ 13) Удосконалення техніки їзди індивідуальної гонки на час на шосе.	-	2	2	2	2	2
Тема 2 (ПЗ 14). Удосконалення техніки їзди індивідуальної групової гонки на шосе.	-	2	2	2	2	2
Тема 3 (ПЗ 15). Удосконалення техніки їзди в гонці крітеріум на шосе.	-	2	2	2	2	2
Тема 4 (ПЗ 16). Удосконалення техніки	-	2	2	2	2	2

педальовання.						
Тема 5 (ПЗ 17). Удосконалення техніки їзди в командній гонці на шосе	-	2	2	2	2	2
Тема 6 (ПЗ 18). Удосконалення техніки їзди в гонці кроскантрі МТБ (Проходження-подолання трамплінів, канав, кам'янистих елементів траси. Техніка проходження поворотів).	-	2	-	2	2	2
Тема 7 (ПЗ 19). Удосконалення техніки їзди в гонці данхіл (швидкісний спуск) МТБ (Проходження-подолання трамплінів, канав, кам'янистих елементів траси. Техніка проходження поворотів).	-	2	-	2	2	2
Тема 8 (ПЗ 20). Удосконалення техніки їзди в гонці апхіл МТБ (Індивідуальна гонка на час в гору).	-	2	-	2	2	2
Тема 9 (ПЗ 21). Удосконалення техніки їзди в гонці паралельний слалом МТБ (Проходження-подолання трамплінів, канав, кам'янистих елементів траси. Техніка проходження поворотів).	-	2	-	2	2	2
Тема 10 (ПЗ 22). Удосконалення техніки їзди в гонці елімінатор МТБ (Проходження-подолання трамплінів, сходів, кам'янистих елементів траси. Техніка проходження поворотів).	-	2	-	2	2	2
Тема 11 (ПЗ 23). Удосконалення техніки їзди в груповій гонці з Вело-кросу.	-	2	-	2	2	2
Тема 12 (ПЗ 24). Удосконалення техніки їзди в індивідуальній гонці на час з вело-кросу.	-	2	2	2	2	2
Тема 13 (ПЗ 25). Удосконалення техніки старту в індивідуальній гонці на час на шосе.	-	2	2	2	2	2
Тема 14 (ПЗ 26). Удосконалення техніки старту в індивідуальній груповій гонці на шосе.	-	2	2	2	2	2
Тема 15 (ПЗ 27). Удосконалення техніки старту в командній гонці на шосе.	-	2	2	2	2	2
Тема 16 (ПЗ 28). Удосконалення техніки старту в гонці кроскантрі МТБ.	-	2	2	2	2	2
Тема 17 (ПЗ 29). Удосконалення техніки старту в гонці елімінатор МТБ.	-	2	2	2	2	2
Тема 18 (ПЗ 30). Удосконалення техніки фінішу в індивідуальній гонці на час на шосе.	-	2	2	2	2	2
Разом за ЗМ 2	-	36	24	36	36	36
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1 (ПЗ 31-32). Удосконалення тактики індивідуальної гонки на час на шосе (спринт).	-	4	4	4	4	4
Тема 2 (ПЗ 33-34). Удосконалення тактики індивідуальної гонки на час на шосе (довгі дистанції).	-	4	2	4	4	4
Тема 3 (ПЗ 35-36). Удосконалення тактики групової гонки на шосе. Командні, та індивідуальні дії. (спринт).	-	4	2	4	4	4
Тема 4 (ПЗ 37-38). Удосконалення тактики групової гонки на шосе. Командні, та індивідуальні дії. (довгі дистанції).	-	4	2	4	4	4

Тема 5 (ПЗ 39-40). Удосконалення тактики в командній гонці на шосе (враховуючи довжину дистанції, та рельєф траси).	-	4	2	4	4	4
Тема 6 (ПЗ 41-42). Удосконалення тактики в гонці кроскантрі МТБ (враховуючи погодні умови, та рельєф траси).	-	4	2	4	4	4
Тема 7 (ПЗ 43-44). Удосконалення тактики ведення боротьби в гонці елімінатор МТБ.	-	4	2	4	4	4
Тема 8 (ПЗ 45-46). Удосконалення тактики ведення відриву під час індивідуальної гонки на час на шосе	-	4	2	4	4	4
Тема 9 (ПЗ 47-48). Удосконалення тактики виходу на швидкий фініш під час індивідуальної гонки на час на шосе	-	4	2	4	4	4
Тема 10 (ПЗ 49). Удосконалення тактики виходу на довгий фініш під час індивідуальної гонки на час на шосе	-	2	2	2	2	2
Разом за ЗМ 3	-	38	22	38	38	38
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СУДІВСЬКА І ЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА						
Тема 1 (ПЗ 50). Обов'язки головного судді змагань з велоспорту.	-	2	2	2	2	2
Тема 2 (ПЗ 51). Обов'язки головного секретаря змагань з велоспорту.	-	2	2	2	2	2
Тема 3 (ПЗ 52). Обов'язки головного судді на старті змагань з велоспорту.	-	2	2	2	2	2
Тема 4 (ПЗ 53). Обов'язки головного судді на фінішу змагань з велоспорту.	-	2	2	2	2	2
Тема 5 (ПЗ 54). Обов'язки начальника дистанції	-	2	2	2	2	2
Тема 6 (ПЗ 55). Методика заповнення офіційного протоколу змагань з велосипедного спорту	-	2	2	2	2	2
Тема 7 (ПЗ 56). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	2	2	2	2	2
Тема 8 (ПЗ 57). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	2	2	2	2	2
Тема 9 (ПЗ 58). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	2	2	2	2	2
Тема 10 (ПЗ 59). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	2	2	2	2	2
Тема 11 (ПЗ 60). Змагальна підготовка, участь в офіційних змаганнях.	-	2	2	2	2	2
Разом за ЗМ 4	-	22	22	22	22	22
Разом	-	120	92	120	120	120

9. Форми поточного та підсумкового контролю – ступінь вищої освіти «бакалавр» 2, 4, 6, 8 семестри диференційований залік, ступінь вищої освіти «магістр» 1, 2, 3, 4 семестри залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (100 балів)				Сума
ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	100 балів
Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	Поточний контроль	
20 балів	30 балів	30 балів	20 балів	

Поточний контроль (100 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

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	Студент 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	Студент 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	Студент 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	Студент 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	Студент 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	Студент 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	Студент 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. I
	ОС «Бакалавр»				ОС «Магістр»		
	I	II	III	IV	I рік навчання	II рік навчання	
Змістовий модуль 1 Фізична підготовка (ваговий бал 20)							
1.Човниковий біг 4х9м. 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. Студент приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінії, пальці стоп опираються на	23	25	27	29	29	29	12
	19	21	23	25	25	25	9
	16	18	20	22	22	22	6

підлогу. За командою викладача студент розпочинає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Вимірюється в кількості раз.							
4. Їзда на вело-тренажері. Кількість обертів за 1хвилину на передачі 53-16.	50	53	56	59	59	59	12
	48	50	52	54	54	54	9
	43	45	48	50	50	50	6
5.Присідання зі штангою 50% від власної ваги тіла. Вимірюється в кількості присідань за 1 хвилину. Виконується з положення стоячи, ноги на ширині плеч, спина рівна. Зараховується повний присід та повне розгинання ніг.	35	40	45	50	50	50	12
	30	35	40	45	45	45	9
	25	30	35	40	40	40	6
6. Стрибки через лавку. Вимірюється в кількості стрибків за 1 хвилину. Виконується поштовхом обох ніг з лівої сторони лавки на праву і навпаки.	50	55	60	65	65	65	12
	45	50	55	60	60	60	9
	40	45	50	55	55	55	6
7. Стрибок у довжину з місця виконується поштовхом обох ніг від лінії або краю дошки на покриття, що виключає жорстке приземлення. Відстань стрибка вимірюється сталевою рулеткою. Вимірюється в сантиметрах.	200	210	220	230	230	230	12
	190	200	210	220	220	220	9
	175	185	195	205	205	205	6
Змістовий модуль 2 Технічна підготовка (ваговий бал 20)							
1. Випробування на швидкість. Індивідуальна гонка на час 10 км (шосе). Вимірюється в часі проходження дистанції. (хвилини)	16.00	15.45	15.30	15.15	15.00	15.00	10-12
	16.10	15.55	15.45	15.15	15.15	15.15	7-9
	17.00	16.30	16.10	15.55	15.55	15.55	4-6

2. Випробування на швидкість. Індивідуальна гонка на час 25 км (шосе). Вимірюється в часі проходження дистанції, (хвилини)	37.30	37.00	36.45	36.30	36.30	36.30	10-12
	38.15	38.00	37.30	37.00	37.00	37.00	7-9
	39.00	38.30	38.00	37.30	37.30	37.30	4-6
3. Випробування на швидкість. Парна гонка 25 км (шосе). Вимірюється в часі проходження дистанції. (хвилини)	38.30	38.00	37.30	36.30	36.30	36.30	10-12
	39.00	38.30	38.00	37.30	37.30	37.30	7-9
	40.50	39.30	39.00	38.30	38.30	38.30	4-6
4. Випробування на техніку та швидкість. Міні Данхіл (швидкісний спуск) маунтенбайк 350 м. Подолати дистанцію з перешкодами (природні трампліни, каміння, ями) якомога швидше. Вимірюється в часі проходження дистанції. (секунди)	29.30	28.45	28.30	28.00	28.00	28.00	10-12
	32.30	30.30	30.00	28.30	28.30	28.30	7-9
	42.00	38.00	37.00	36.00	35.00	34.00	4-6
5. Випробування на техніку та швидкість. Апхіл (індивідуальна гонка в гору на час) маунтенбайк. Дистанція 680 м. Подолати дистанцію з перешкодами (природні каміння, ями) якомога швидше. Вимірюється в часі проходження дистанції. (хвилини)	3.30	3.00	2.45	2.30	2.30	2.30	10-12
	3.45	3.30	3.00	2.45	2.45	2.45	7-9
	4.30	4.00	3.45	3.30	3.30	3.30	4-6
Змістовий модуль 3 Тактична підготовка (ваговий бал 30)							
1. Перевірка на знання та вміння техніки та тактики фінішу під час імітації групової гонки на шосе. Потрібно визначити свій фінішний відрізок, вибрати потрібну позицію серед спортсменів та фінішувати	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9
	4	6	8	10	10	10	4-6

посівши 1-3 м.							
2. Перевірка на знання та вміння техніки та тактики організації відриву від основної групи під час імітації групової гонки на шосе. Потрібно вибрати потрібну позицію серед спортсменів та організувати	8	10	12	14	14	14	10-12
	6	8	10	12	12	12	7-9
	4	6	8	10	10	10	4-6
3. Перевірка на техніку та тактику їзди на маунтенбайку. Під час імітації гонки кроскантрі. Потрібно проїхати 6 кіл, загальною відстанню 23кілометри 500 метрів. Подолати дистанцію з перешкодами (природні трампліни, каміння, ями) якомога швидше. Вимірюється в часі проходження дистанції.(години, хвилини)	1.10	1.05	1г	55хв	55хв	55хв	10-12
	1.25	1.20	1.15	1г	1г	1г	7-9
	1.35	1.30	1.25	1.5	1.15	1.15	4-6
Змістовий модуль 4 Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 20)							
1. Загальні положення правил з видів велосипедного спорту.							4-12
2. Виконання обов'язків судді на старті.							4-12
3. Виконання обов'язків судді на фініші.							4-12
4. Виконання обов'язків судді - секретаря.							4-12
5. Виконання обов'язків головного судді.							4-12
6. Підготовка до змагань. Проведення змагань та дії, які потрібно зробити до, під час та після змагань. Положення про змагання. Документація (заявки, технічні заявки, протоколи, календар змагань).							4-12
7. Приймати участь в організації та проведенні змагань на першість міста, області (5-8 протягом навчального року).							4-12

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0, 1, 2, 3, отримані на навчальних заняттях ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо

підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

**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		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з велоспорту» потребує:

- велосипеди;
- велотренажер;
- скакалки;
- напівсфера балансувальна;
- фітболи;
- резинки;
- джгути;

12. Рекомендована література

Основна

1. Кірієнко М.П., Шпак Т.В., Ярошенко О.П., Матвеев С.Л., Скиба М.М., Ткаченко І.І., Панасенко С.М. Велосипедний спорт (велоспорт-шосе, велоспорт-трек, велоспорт-МТБ, велоспорт-ВМХ). Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності. Республіканський науково-методичний кабінет. Міністерства молоді та спорту України. Київ 2017 рік.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Учебник для (тренеров). В 2 кн. - К.: Олімпійська література, 2015. Кн.1-680 с, Кн.2-742 с.

3. Кірієнко М.П., Осадчий В.П., Шпак Т.В., та ін. Визначення рівня спеціальної підготовленості та функціональних можливостей велосипедистів високого класу в умовах модельно-цільової побудови тренувального заняття.

// Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2004. №4. С. 42-49.

4. Поліщук Д.А. Велосипедний спорт. К.: Олімпійська література, 1997. 343с.

12. Рекомендовані джерела інформації.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з велоспорту».

2. Корисні ресурси інтернету.

http://www.velosport.org.ua	Офіційний сайт федерації велосипедного спорту України
http://uk.wikipedia.org/wiki/ , Велосипедний спорт.	Вікіпедія
www.uci.org	Міжнародний союз велосипедистів