

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
факультет Фізичної культури
кафедра Теорії і методики фізичного виховання

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу, мова викладання	Спортивно-педагогічне вдосконалення з тхеквондо ВТ
Викладачі	Потапчук Сергій Миколайович, асистент
Профайл викладачів	Посилання на веб-сторінку, де міститься інформація про викладача (його Curriculum vitae – CV) стислий опис біографічних даних, набутих кваліфікацій та професійних навичок, що підтверджують його фах зі спеціальності відповідно до освітньої програми http://fizkultura.kpnu.edu.ua/potapchuk-serhii-mykolaiovych/
E-mail:	potapchuk@kpnu.edu.ua
Сторінка курсу в MOODLE	Дайте посилання на курс в системі, наприклад, https://moodle.kpnu.edu.ua/enrol/index.php?id=436
Консультації	Зазначте формат і розклад проведення консультацій

2. Анотація до курсу

Ця дисципліна передбачає опанування здобувачами вищої освіти основ техніки і тактики тхеквондо, особливостей методики проведення змагань та навчально-тренувальних занять з тхеквондо

Відповідно до освітньо-професійних програм та навчальних планів, які функціонують на факультеті фізичної культури зі спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), освітнього ступеня «Бакалавр» та спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» передбачено вивчення навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Основними завданнями вивчення дисципліни ”Спортивно-педагогічне вдосконалення тхеквондо,, є:

- знати теоретичний матеріал в обсязі програми;
- виконати практичні нормативи програми;
- опанувати наступними професійно-педагогічними знаннями, уміннями і навичками;
- уміти користуватися основними методами і засобами підготовки спортсменів-тхеквондистів;
- уміти проводити спеціальні розминки на занятті з тхеквондо, навчати окремого прийому, простим атакам і захистам від них;
- уміти керувати емоційним станом і регулювати його в процесі виступів у змаганнях;
- брати участь у суддівстві змагань як бокового судді, рефері, головного судді.
- скласти диференційований залік.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- визначення базових понять предмету «Спортивно-педагогічне вдосконалення тхеквондо», технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактика поєдинку, засоби ведення, форми ведення гри, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;
- історію та розвиток тхеквондо в світі;
- історію та розвиток тхеквондо в Україні;
- правила змагань з тхеквондо
- класифікацію технічних прийомів у нападі та захисті;
- класифікацію тактичних дій у нападі та захисті;

3. Мета та цілі курсу

Мета вивчення навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з тхеквондо ВТ» передбачає дві цілі: перша – оволодіння здобувачами вищої освіти основами технічних прийомів, тактичними діями в обраному виді спорту, забезпечити мінімум виконання II спортивного розряду, а також набуття необхідних теоретичних знань; друга – виконати програму для присвоєння звання «Суддя зі спорту» та скласти Державні тести не нижче оцінки «добре».

Навчальна дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення з тхеквондо вт» 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», «Одноборства з методикою викладання», «Теорія і методика спортивних одноборств», «Різновиди видів боротьби», «Спортивна травматологія», «Сучасні види спорту».

4. Формат курсу

Дисципліна вибору навчального закладу

5. Результати навчання

Покажіть результати навчання (сукупність знань, умінь, навичок, інших компетентностей, які набуває студент у процесі вивчення цього курсу.

Відповідно до освітньо-професійних програм та навчальних планів, які функціонують на факультеті фізичної культури зі спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), освітнього ступеня «Бакалавр» та спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» передбачено вивчення навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення». Нижче наведені перелік компетентностей (загальних, фахових) з дев'яти освітньо-професійних програм підготовки здобувачів вищої освіти.

Загальні компетентності:

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 1 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії; здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 2 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії; здатність бути критичним і самокритичним; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 3 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу; здатність проводити дослідження на відповідному рівні; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність генерувати нові ідеї (креативність); вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність працювати в команді; здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність генерувати нові ідеї (креативність); вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; здатність розробляти та управляти проектами, колективами людей;

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 4 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність планувати та управляти часом;

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 1, 2 курси освітній ступінь «Магістр»: здатність до адаптації та дії в новій ситуації; вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; здатність мотивувати людей до досягнення спільної мети; здатність виявляти ініціативу та підприємливість;

- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) 1 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності; здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму; здатність виховувати в учнів соціально-особистісні 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;

- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) 3, 4 курси освітній ступінь «Бакалавр»: здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність до адаптації та дій в новій ситуації; здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети; здатність розробляти та управляти проектами, колективами людей; володіння передовими методиками керівництва учнівськими колективами, навичками виховної роботи;

Фахові компетентності:

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 1 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність до безперервного професійного розвитку.

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 2 курс освітній ступінь «Бакалавр»: 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; застосовування професійно-профільних знань в галузі педагогіки та спорту для розв'язання педагогічних, навчально-виховних і науково-методичних завдань з урахуванням індивідуальних психолого-фізіологічних особливостей дітей, соціальних особливостей колективів у конкретних ситуаціях; використання професійно-профільних знань і практичних умінь та навичок з теорії і методики гімнастики, теорії і методики плавання, теорії і методики рухливих ігор і забав, теорії і методики спортивних ігор, теорії і методики легкої атлетики, з теорії і методики лижного спорту, однокорств, силових видів спорту, фітнесу, ментального фітнесу, оздоровчого фітнесу, різновидів зимових видів спорту, ритміки і хореографії, 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; проведення індивідуальних та групових тренувань з людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 3 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання; здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки; здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості; здатність організовувати діяльність та забезпечувати активне управління окремими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту; здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту; застосування професійно-профільних знань в галузі педагогіки та спорту для розв'язання педагогічних, навчально-виховних і науково-методичних завдань з урахуванням індивідуальних психолого-фізіологічних особливостей дітей, соціальних особливостей колективів у конкретних ситуаціях; використання професійно-профільних знань і практичних навичок з спортивно-педагогічного вдосконалення; проведення індивідуальних та групових тренувань з людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості.

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 4 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання; здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики 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; застосування професійно-профільних знань в галузі педагогіки та спорту для розв'язання педагогічних, навчально-виховних і науково-методичних завдань з урахуванням індивідуальних психолого-фізіологічних особливостей дітей, соціальних особливостей колективів у конкретних ситуаціях; використання професійно-профільних знань і практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення; проведення індивідуальних та групових тренувань з людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості.

- спеціальність 017 Фізична культура і спорт 1, 2 курси освітній ступінь «Магістр»: здатність застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту; здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних груп населення у сфері фізичної культури і спорту; здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;

- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) 1 курс освітній ступінь «Бакалавр»: здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності; здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму; здатність виховувати в учнів соціально-особистісні 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;

- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) 2 курс освітній ступінь «Бакалавр»: використання теоретичних знань з історії зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської, педагогічної науково-дослідної роботи; використання практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської діяльності;

- спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) 3, 4 курси освітній ступінь «Бакалавр»: застосування професійно-профільних знань в галузі педагогіки та методики фізичної культури для розв'язання педагогічних, навчально-виховних і науково-методичних завдань з урахування індивідуальних психолого-фізіологічних особливостей дітей, соціальних особливостей учнівських колективів у конкретних педагогічних ситуаціях; використання професійно-профільних знань у виконавській, педагогічній, науково-дослідній діяльності; використання теоретичних знань зі спортивно-педагогічного вдосконалення; використання практичних навичок зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської майстерності; використання знань, умінь і навичок зі спеціалізованих професійних дисциплін в процесі вирішення практичних завдань; належність необхідних технічних вмінь і навичок та рухових здібностей, а також педагогічної майстерності для організації фізичного виховання та спортивної підготовки, підвищення своєї професійної майстерності; проведення індивідуальних та групових оздоровчо-рекреаційних занять із людьми різних вікових груп з урахуванням параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості.

В результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

- Знати теоретичний матеріал в обсязі програми;
- Здати практичні нормативи програми.
 - Опанувати наступними професійно-педагогічними знаннями, уміннями і навичками:
- уміти користатися основними методами і засобами підготовки спортсменів - тхеквондистів;
 - уміти проводити спеціальні розминки в уроці по тхеквондо, навчати окремого прийому, навчати в індивідуальному уроці простим атакам і захистам від них;
 - уміти керувати емоційним станом і регулювати його в процесі виступів у змаганнях;
 - приймати участь у суддівстві змагань як бічного суддю, рефері, голови журі.

- Здати диференційований залік.

6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Освітня програма, спеціальність	014.11 Середня освіта (Фізична культура) з додатковою спеціалізацією спортивно-масова робота та спортивно-оздоровчий туризм спеціальність 017 Фізична культура і спорт	
Рік навчання/ рік викладання	1-4,1-2	
Семестр вивчення	1-8, 1-2	
нормативна/вибіркова	Дисципліна вибору навчального закладу	
Кількість кредитів ЄКТС	16 кредити ЄКТС	
Загальний обсяг годин	480 год.	
Кількість годин навчальних занять	0 год.	
Лекційні заняття	30год.	
Практичні заняття	140	
Семінарські заняття	0 год.	
Лабораторні заняття	0 год.	
Самостійна та індивідуальна робота	310 год.	
Форма підсумкового контролю	Диференційний залік	

7. Пререквізити курсу

Теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика викладання гімнастики, фізіологія спорту, анатомія людини, біомеханка, практичні спортивні дисципліни.

8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Тренувальне обладнання, спортивна база університету.

9. Політики курсу

Студент:

- не повинен запізнюватись на заняття;
- не повинен користуватись мобільним телефоном під час занять;
- повинен приймати активну участь під час практичних занять;
- повинен постійно відвідувати заняття;
- повинен своєчасно виконувати всі заплановані види робіт;

Плагіат, та інші форми несправедливої роботи недопустимі.

Схема курсу

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Змістовний модуль	Усього годин	Теор. заняття	Практ. заняття	Сам. робота
1	2	3	4	5	6
Модуль №1 Загально – підготовчий етап					
1	Загальна та спеціальна фізична підготовка у тхеквондо.	4			4
2	Основи методики навчання і тренування	10	10		

3	Техніко-тактична підготовка	4			4
4	Вдосконалення виконання техніки, тактики тхеквондо (базова техніка)	72		22	50
	Разом	90	10	22	58
1	2	3	4	5	6
	Форма модульного контролю – тестування				
Модуль №2 Загально – підготовчий етап					
5	Спеціальна фізична підготовка	26			26
6	Фізіологічна характеристика діяльності у тхеквондо	4			4
7	Вдосконалення техніки, тактики тхеквондо (атакуючі дії)	68		34	34
8	Правила змагань з тхеквондо	4			4
	Разом	102		34	68
	Форма модульного контролю – тестування				
Модуль №3 Спеціально - підготовчий етап					
9	Спеціально - підготовчі вправи	26			26
10	Педагогічний та медико-біологічний контроль у період	10	10		

	підготовки до змагань				
11	Вдосконалення техніки, тактики тхеквондо (спаринг)	72		30	42
		108	10	30	68
	Форма модульного контролю – тестування				
Модуль №4 Етап попередньої підготовки до змагань					
12	Вправи на снарядах (боксерські мішки, лапи)	26			26
13	Лікарський контроль, самоконтроль та попередження травматизму	4			4
14	Вдосконалення техніки, тактики тхеквондо (спаринг)	76		34	42
		106		34	72
	Форма модульного контролю – тестування				
Модуль №5 Етап безпосередньої підготовки до змагань					
15	Підготовка й участь у змаганнях	8			8
16	Засоби і методи відновлення	10	10		
17	Вдосконалення техніки, тактики тхеквондо (по видам)	36		20	16

		54	10	20	24
	Форма модульного контролю – тестування				
Модуль №6 Інструкторська і суддівська практика					
18	Вдосконалення техніки, тактики тхеквондо (прийоми самозахисту)	10			10
19	Проведення занять з тхеквондо, участь у суддівстві змагань як бокового судді, рефері, керівника корту.	10			10
		20			20
	Форма модульного контролю – виконання завдання				
	ВСЬГО	480	30	140	310

****Якщо література подається в скороченому вигляді, то розшифрування розмістити в кінці (Список рекомендованої літератури).*

11. Система оцінювання та вимоги

Критерії оцінювання знань, умінь, навичок

здобувачів вищої освіти на практичних заняттях

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, мовних фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання вправ і завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості вправи за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати вправи і завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; виконує прості вправи і завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати мовні явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання вправ і завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.

Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; складати таблиці, схеми.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить лінгвістичні поняття, категорії; формулює правила; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо- професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості мовних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки лінгвістичної науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні мовні явища, процеси.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні мовні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

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 рівня (10, 11, 12).