

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 ТХЕКВОНДО ВТФ**

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

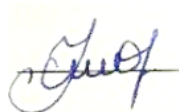
Розробник програми: С. М. Потапчук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, чорний пояс II дан з тхеквондо ВТФ.

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 тхеквондо ВТФ» 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 тхеквондо ВТФ» 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».

## 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 тхеквондо ВТФ» 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 тхеквондо ВТФ» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

За результатами вивчення освітнього компоненту «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з боксу» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися, 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 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).

- 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 проекти 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 тхеквондо ВТФ» 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 поціновування 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 тхеквондо ВТФ»: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- історію та розвиток тхеквондо у світі;
- історію та розвиток тхеквондо в Україні;
- інвентар та обладнання для тхеквондо;
- правила змагань з тхеквондо ВТ;

- термінологію тхеквондо ВТ;
- техніку виконання ударів, блоків, переміщень;
- тактичні дії у нападі та захисті;
- анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та молоді;

#### **Уміти:**

- уміти користатися основними методами і засобами підготовки спортсменів тхеквондистів;
- уміти проводити спеціальні розминки з тхеквондо, навчати окремого прийому, навчати в індивідуальному занятті простим атакам і захистам від них;
- уміти керувати емоційним станом і регулювати його в процесі виступів у змаганнях;
- приймати участь у суддівстві змагань як бічний суддя, рефері, голови журі;
- виконувати технічні дії: удари, блоки, переміщення;
- складати план-конспект і проведення окремих частин уроку, тренувального заняття з наступним його аналізом;
- показати і аналізувати елементи техніки тхеквондо, знати послідовність її вивчення;
- володіти методикою проведення кондиційного тренування засобами тхеквондо з різними груп населення, фізичної, технічної та тактичної підготовленості;
- розробити Положення про змагання;
- оформити іменну заявку для участі у змаганнях;
- володіти методикою використання допоміжного і нестандартного обладнання з тхеквондо на уроках фізкультури в школі та тренувальних заняттях в ДЮСШ.

### **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 тхеквондо, виконання обов'язків бокового судді, судді-секретаря, рефері, 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











розслаблення та базових комплексів (пумсе).													
<b>З 18</b> Вдосконалення виконання ударів руками та вдосконалення виконання переміщень.													
<b>З 24</b> Техніко-тактична підготовка направлена на оволодіння виконання ударів.													
<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Семестр 2.4,6,8</b>													
<b>Бакалавр</b>												<b>Магістр</b>	
	<b>1 FK</b>	<b>1 FKS</b>	<b>1 FKSms</b>	<b>2 FK</b>	<b>2 FKS</b>	<b>2 FKSms</b>	<b>3 FK</b>	<b>3 FKS</b>	<b>3 FKSms</b>	<b>4 FK</b>	<b>4 FKS</b>	<b>1 FK, FKS</b>	
	<b>58/78</b>	<b>18/78</b>	<b>38/58</b>	<b>58/18</b>	<b>58/38</b>	<b>18/38</b>	<b>38/38</b>	<b>18/38</b>	<b>18/58</b>	<b>18/18</b>	<b>38/38</b>	<b>18/18</b>	
<b>Лекційні заняття</b>													
Тема 2. Особливості фізичної підготовки в циклічних і ациклічних видах спорту. Лк теорія	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Практичні заняття</b>													











ногами: на місці, в русі.													
<b>З 35</b> Вдосконалення виконання ударів руками та вдосконалення виконання переміщень.													
<b>З 23</b> Тактико- тактична підготовка.													
<b>З 39</b> Тактико- тактична підготовка.													
<b>З 55</b> Тактико- тактична підготовка.													
<b>З 65</b> Вдосконалення техніки, тактики тхеквондо (прийоми самозахисту)													
<b>З 67</b> Вдосконалення техніки, тактики тхеквондо (прийоми самозахисту)													
<b>Разом</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	
<b>Разом за рік</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>40</b>	

## 10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю:

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів 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)								
1,3,5,7 семестр				2,4,6,8 семестр				Сума
ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	
15 балів	15 балів	15 балів	5 балів	15 балів	15 балів	15 балів	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 тхеквондо (ВТФ)» 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 тхеквондо ВТФ» 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	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.
	ОС «Бакалавр»				ОС «Магістр»		
	I	II	III	IV	I рік навчання	II рік навчання	
<b>Змістовий модуль 1 Фізична підготовка (ваговий бал 30)</b>							
<b>1. Човниковий біг 4x9м.</b> 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
<b>2. Біг 3000 м.</b> 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
<b>3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</b> 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
<b>4. Піднімання в сід за 1 хвилину.</b> 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
<b>5. Стрибок у гору з місця.</b> 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



Використання і підготовка дистанційних моментів у взаємодії із суперником для проведення раптових дій нападу й оборони.							4-12
Дії нападу: атаки з дійсними і помилковими діями на суперника, атаки з одним і більш обманами							4-12
<b>Змістовий модуль 4 Суддівська і змагальна підготовка (ваговий бал 10)</b>							
<b>1. Загальні положення правил .</b>							4-12
<b>2. Виконання обов'язків бокового судді.</b>							4-12
<b>3. Виконання обов'язків рефері.</b>							4-12
<b>4. Виконання обов'язків регістратора корту.</b>							4-12
<b>6. Підготовка до змагань.</b> Проведення змагань та дії, які потрібно зробити до, під час та після змагань. Положення про змагання. Документація (заявки, протоколи зважування, протоколи жеребкування, таблиця результатів, 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 компоненту (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 тхеквондо (ВТФ)»:**

- 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, підсумковою 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 проектор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проектора; 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 «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності з тхеквондо ВТ» потребує спеціально обладнаної спортивної зали, наявністю інвентарю та обладнання для проведення практичних занять:

- ракетки;
- лапи;
- подушки;
- набивні м'ячі різної ваги;
- мішки;
- захисне спорядження;
- скакалки;
- джгути;
- координаційна драбина.

## 14. Рекомендована література

### Основна

1. Правила змагань з тхеквондо (ВТФ) – Дніпропетровськ, 1998.
2. О.С. Кощев Тхеквондо (ВТФ) Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009.
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.

### Допоміжна

1. Никитенко А. О., Бусол В. А. Розвиток фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку засобами спортивних одноборств. - Київ 2020.
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. Романенко В. В., Павлик О.М., Байбіков М. А., Веретельникова Н. А. Дослідження рівня прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів). Єдиноборства. 2020. 68-78.
4. Саєнко В. Г., Теплий В. М. Фізичні якості юних тхеквондистів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 4. С. 119-121.
5. Стельмах Ю. Вплив тренувальних навантажень на функціональні показники спортсменок-борців високої кваліфікації у різні фази менструального циклу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. №1. С.100-104.

6. Гуцун Н. З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2015;19, с. 95–100.
7. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ.: Наук. Світ; 2007. 211 с.
8. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>.
9. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.
10. Закорко І. П., Журавель О. В., Логвиненко Ю. В., Свєрдл Є. В., Каліфський А. М. Спеціальна фізична підготовка : навч.-метод. комплекс. Київ : Знання України, 2010. 51 с
11. Івашенко О. В. Статеві особливості рухової підготовленості дітей 6-10 років Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. 2017. С. 4-6.
12. 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.
13. Никитенко А. О., Бусол В. А. Розвиток фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку засобами спортивних одноборств. - Київ 2020.