

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 2025р.

(число) (місяць)

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ТХЕКВОНДО ВТФ

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| для підготовки здобувачів<br>вищої освіти<br>за освітньо-професійними<br>програмами | першого (бакалаврського)<br>та другого (магістерського) рівнів вищої освіти<br>«Середня освіта (Фізична культура)»,<br>«Тренер з видів спорту»                                                           |
| спеціальності                                                                       | А4 Середня освіта (за предметними<br>спеціальностями)<br>А4.11 Середня освіта (Фізична культура)<br>А7 Фізична культура і спорт<br>014 Середня освіта (Фізична культура)<br>017 Фізична культура і спорт |
| галузь знань                                                                        | 01 Освіта / Педагогіка                                                                                                                                                                                   |
| мова викладання                                                                     | українська                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                     | 2025-2026 н.р                                                                                                                                                                                            |

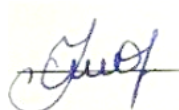
Розробник програми: С. М. Потапчук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, чорний пояс II дан з тхеквондо ВТФ.

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол № 14 від «26» серпня 2024 року

ПОГОДЖЕНО

Гаранти освітньо-професійних програм



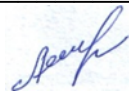
Іван СТАСЮК



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<br>FK<br>90/120                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1<br>FKS<br>30/120 | 2<br>FK<br>60/30 | 2<br>FKS<br>90/60 | 2<br>FKSms<br>30/60 | 3<br>FK<br>60/60 | 3<br>FKS<br>30/60 | 3<br>FKSms<br>30/90 | 4<br>FK<br>30/30 | 4<br>FKS<br>60/30 | 1<br>FK FKS<br>60/60 | 2<br>FK<br>FKS<br>60 |
| Семестр навчання                   | 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                  | 3                | 5                 | 3                   | 4                | 3                 | 4                   | 2                | 3                 | 6                    | 2                    |
| Загальний обсяг годин              | 210                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 150                | 90               | 150               | 90                  | 120              | 90                | 120                 | 60               | 90                | 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                    |
| Практичні заняття                  | 42/58                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12/58              | 38/18            | 58/38             | 18/38               | 38/38            | 18/38             | 18/58               | 18/18            | 38/18             | 14/14                | 18                   |
| Самостійна та індивідуальна робота | 46/60                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16/60              | 20/10            | 30/20             | 10/20               | 20/20            | 10/20             | 10/30               | 10/10            | 20/10             | 44/44                | 40                   |
| Форма підсумкового контролю        | <p>2-й, 3-й, 6-й, 8-й семестри «Диференційований залік» СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).</p> <p>2-й, 4-й, 6-й, 8-й семестри «Диференційований залік» СВО «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт.</p> <p>1-й , 3-й семестри «Залік » СВО «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт.</p> <p>2-й, 3-й семестри «Залік » СВО «магістр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)</p> |                    |                  |                   |                     |                  |                   |                     |                  |                   |                      |                      |

### **3. Статус дисципліни:**

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура) – обов’язковий освітній компонент професійної підготовки;

1-й курс СВО «бакалавр» спеціальність А7 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 А4 Середня освіта (Фізична культура) – обов’язковий освітній компонент професійної підготовки;

1-й курс СВО «магістр» спеціальність А7 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 тхеквондо» 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 проєкти у сфері фізичної культури і спорту;

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

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

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

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

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

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

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

## **6. Очікувані результати навчання з дисципліни.**

За результатами вивчення нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки / обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Підвищення спортивної майстерності з 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

добročесності, 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**

[illegible]

| Тематика занять                                | 1<br>FK<br>42/58 | 1<br>FKS<br>12/58 | 2<br>FK<br>38/18 | 2<br>FKS<br>58/38 | 2<br>FKSms<br>18/38 | 3<br>FK<br>38/38 | 3<br>FKS<br>18/38 | 3<br>FKSms<br>18/58 | 4<br>FK<br>18/18 | 4<br>FKS<br>38/18 | 1<br>FK<br>FKS<br>14/14 | 2<br>FK<br>FKS<br>18 |
|------------------------------------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|---------------------|------------------|-------------------|---------------------|------------------|-------------------|-------------------------|----------------------|
| Модуль №1 Фізична підготовка                   | 12/22            | 4/22              | 12/6             | 22/4              | 6/12                | 12/12            | 6/12              | 4/20                | 4/14             | 12/4              | 4/4                     | 4                    |
| Модуль №2 Технічна підготовка                  | 18/18            | 4/18              | 12/6             | 18/4              | 6/12                | 8/12             | 6/12              | 4/22                | 4/14             | 8/4               | 4/4                     | 4                    |
| Модуль №3 Тактична підготовка                  | 8/9              | 2/9               | 10/4             | 9/6               | 4/10                | 10/10            | 4/10              | 6/10                | 6/20             | 10/6              | 4/4                     | 6                    |
| Модуль №4 Інструкторська і суддівська практика | 4/9              | 2/9               | 4/2              | 9/4               | 8/4                 | 8/4              | 8/4               | 4/6                 | 4/10             | 8/4               | 2/2                     | 4                    |

### Самостійна та індивідуальна робота кількість годин

| 1<br>FK | 1<br>FKS | 2<br>FK | 2<br>FKS | 2<br>FKSms | 3<br>FK | 3<br>FKS | 3<br>FKSms | 4<br>FK | 4<br>FKS | 1<br>FK<br>FKS | 2<br>FK<br>FKS |
|---------|----------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|----------------|----------------|
| 46/60   | 16/60    | 20/10   | 30/20    | 10/20      | 20/20   | 10/20    | 10/30      | 10/10   | 20/10    | 44/44          | 40             |



[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

|                                                                                           |            |           |           |            |           |           |           |           |           |           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| виконання ударів<br>руками та<br>вдосконалення<br>виконання<br>переміщень.                |            |           |           |            |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>З 23</b> Тактико-<br>тактична<br>підготовка.                                           |            |           |           |            |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>З 39</b> Тактико-<br>тактична<br>підготовка.                                           |            |           |           |            |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>З 55</b> Тактико-<br>тактична<br>підготовка.                                           |            |           |           |            |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>З 65</b><br>Вдосконалення<br>техніки, тактики<br>тхеквондо<br>(прийоми<br>самозахисту) |            |           |           |            |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>З 67</b><br>Вдосконалення<br>техніки, тактики<br>тхеквондо<br>(прийоми<br>самозахисту) |            |           |           |            |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Разом</b>                                                                              | <b>60</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>20</b> | <b>16</b> |
| <b>Разом за рік</b>                                                                       | <b>104</b> | <b>74</b> | <b>60</b> | <b>100</b> | <b>60</b> | <b>80</b> | <b>60</b> | <b>80</b> | <b>40</b> | <b>60</b> | <b>32</b> |

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

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

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

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

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

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

## 11. Критерії оцінювання результатів навчання:

| Поточний і модульний контроль (100 балів) |                  |                  |                 |                            |                  |                  |                 | Сума      |
|-------------------------------------------|------------------|------------------|-----------------|----------------------------|------------------|------------------|-----------------|-----------|
| 1,3,5,7 семестр                           |                  |                  |                 | 2,4,6,8 семестр            |                  |                  |                 |           |
| ЗМ 1<br>15 балів                          | ЗМ 2<br>15 балів | ЗМ 3<br>15 балів | ЗМ 4<br>5 балів | ЗМ 1<br>15 балів           | ЗМ 2<br>15 балів | ЗМ 3<br>15 балів | ЗМ 4<br>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 |                             |
| Змістовий модуль 1 Фізична підготовка (ваговий бал 30)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |       |       |       |                |                 |                             |
| <b>1.Човниковий біг 4х9м.</b> Проводиться у спортивному залі на рівній доріжці, завдовжки не менш 11-12 м.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Вимірюється в сантиметрах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 35                  | 40    | 45    | 50    | 50             | 50              | 12                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30                  | 35    | 40    | 45    | 45             | 45              | 9                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25                  | 30    | 35    | 40    | 40             | 40              | 6                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |     |     |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| <b>6. Стрибок у гору з розбігу, з</b><br>діставанням певної мітки на стіні.<br>Вимірюється висота студента з<br>піднятою вгору рукою. Розбіг<br>виконувати, як при нападаючому<br>ударі, під кутом до стіни.<br>Віднімається від тієї мітки, що дістав<br>студент, його зріст з піднятою рукою.<br>Вимірюється в сантиметрах.                                                                    | 55  | 60  | 65  | 70  | 70  | 70  | 12   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 50  | 55  | 60  | 65  | 65  | 65  | 9    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40  | 45  | 50  | 55  | 55  | 55  | 6    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |     |     |      |
| <b>7. Стрибок у довжину з місця</b><br>виконується поштовхом обох ніг від<br>лінії або краю дошки на покриття, що<br>виключає жорстке приземлення.<br>Відстань стрибка вимірюється<br>сталевою рулеткою.<br>Вимірюється в сантиметрах.                                                                                                                                                           | 200 | 210 | 220 | 230 | 230 | 230 | 12   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 190 | 200 | 210 | 220 | 220 | 220 | 9    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 175 | 185 | 195 | 205 | 205 | 205 | 6    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |     |     |      |
| <b>8.Кидок набивного м'яча вагою</b><br><b>2 кг з-за голови двома руками.</b><br>Виконується з положення сидячи,<br>ноги нарізно, м'яч у простягнутих<br>руках над головою. Перед кидком<br>студент біля лінії старту займає<br>положення, при якому тазовий кут,<br>утворений розведенням ніг, не<br>виходить за стартову лінію. Віддаль<br>кидка вимірюється рулеткою.<br>Вимірюється в метрах | 4   | 5   | 6   | 8   | 8   | 8   | 12   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3   | 4   | 5   | 6   | 6   | 6   | 9    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2   | 3   | 4   | 5   | 5   | 5   | 6    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |     |     |      |
| <b>9. Біг «ялинкою».</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30  | 28  | 26  | 24  | 24  | 24  | 12   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 34  | 32  | 30  | 28  | 28  | 28  | 9    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 38  | 36  | 34  | 32  | 32  | 32  | 6    |
| <b>Змістовий модуль 2 Технічна підготовка</b><br><b>(ваговий бал 30)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |     |     |     |     |     |      |
| Техніка ударів ногами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |     |     |     |     |     | 4-12 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |     |     |      |
| Техніка ударів руками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |     |     |     |     |     | 4-12 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |     |     |      |
| Демонстрація елементів<br>техніки тхеквон-до в показових<br>виступах по розділах.<br>1. Pumse<br>2. Kerugi<br>3. Hosin Sul                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |     |     |     |     |     | 4-12 |
| <b>Змістовий модуль 3 Тактична підготовка</b><br><b>(ваговий бал 30)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |     |     |     |     |     |      |
| Дії оборони на місці, з<br>відступом, зі зближенням                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |     |     |     |     | 4-12 |
| Захист відбивом, підставкою,<br>відходом; сполучення захистів<br>відбивом, підставкою, відходом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |     |     |     |     |     | 4-12 |

|                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |      |
| 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<br/>(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 |

### Самостійна робота

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час. Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного та підсумкового контролю, аналізує результати самостійної навчальної роботи кожного студента. До самостійної роботи студента належать наступні види робіт: 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції; 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару; 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 7); 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин; 5) підготовка до заліку – 20 годин.

### Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

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) (<https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1>) 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)

### **Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.**

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо,

їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою.

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- **відмінно (12-10 балів)**, якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє

глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були

частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

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                                                     |                                             |                             |
| 67-74                                     | D (задовільно)                                      | 25                                                     | задовільно                                  |                             |
| 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/диференційований 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 ліквідовує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

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

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

### **Основна**

1. Правила змагань з тхеквондо (ВТФ) – Дніпропетровськ, 1998.
2. О.С. Кошечев 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. Гуцул 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., Сверділ Є. В., Каліфський А. М. Спеціальна фізична підготовка : навч.-метод. комплекс. Київ : Знання України, 2010. 51 с

11.Іващенко 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.