

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика обраного виду спорту

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 4 від «20» листопада 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика обраного виду спорту
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	нормативна
Курс / семестр	1/1,2
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	<u>1 семестр</u> Лекції – 4 год. Практичні заняття – 28 год. Самостійна робота – 58 год. <u>2 семестр</u> Лекції – 6 год. Практичні заняття – 42 год. Самостійна робота – 42 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua

2. Опис дисципліни

Мета та цілі дисципліни
забезпечити майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками східних єдиноборств, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності.
Компетентності
ІК. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання і спорту. ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
Змістовний модуль 1. Історія виникнення та розвитку східних единоборств в Україні та за її межами. Побудова навчально-тренувальних занять зі східних единоборств (таеквон-до, кікбоксинг).			
1.	Завдання і зміст курсу «Теорія і методика обраного виду спорту». Історія виникнення та розвитку східних единоборств в Україні та за її межами (таеквон-до, кікбоксинг).	Знати соціально-історичні передумови виникнення единоборств. Знати зарубіжний досвід становлення единоборств як форми спортивної діяльності. Розуміти місце единоборств у вітчизняній системі фізкультури і спорту.	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури
2.	Побудова навчально-тренувальних занять зі східних единоборств (таеквон-до, кікбоксинг). Рекомендації з техніки безпеки під час проведення занять зі східних единоборств.	Характеристика таеквон-до та кікбоксингу як видів фізичної активності. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу. Структура навчально-тренувальних занять. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять. Практичні методи навчання. Мета і завдання початкової підготовки таеквондистів та кікбоксерів.	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури Практичне виконання техніко-тактичних прийомів
Змістовний модуль 2. Фізична і техніко-тактична підготовка у східних единоборствах. Організація і проведення змагань			
1.	Роль фізичної підготовки у східних единоборствах (таеквон-до, кікбоксинг). Основи технічної підготовки спортсменів. Обладнання, інвентар.	Поняття про фізичну підготовку. Знати засоби і методи розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів-единоборців. Розуміти зміст технічної підготовки у единоборствах. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури

		майстерності спортсмена. Вміти визначати причини виникнення помилок у техніці рухів. Знати визначення понять «класифікація», «систематика», «термінологія». Вимоги до вітчизняної термінології. Термінологія кікбоксингу, таеквон-до. Міжнародна термінологія.	
2.	Тактична підготовка єдиноборців (таеквондистів, кікбоксерів). Роль психологічної підготовки у східних єдиноборствах.	Поняття тактики у східних єдиноборствах. Індивідуальні манери ведення поєдинку. Тактика ведення атакуючих та контратакуючих прийомів. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних для ведення поєдинку. Знати елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів. Знати, що таке психологічна підготовка та її роль у східних єдиноборствах. Розуміти роль психологічної підготовки спортсменів на кожному етапі підготовки спортсмена. Виховання вольових якостей у спортсменів-початківця.	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури
3.	Організація і проведення змагань зі східних єдиноборств (таеквон-до, кікбоксинг). Правила змагань. Методика суддівства.	Знати правила змагань та вміти використовувати їх на практиці. Засвоїти методику суддівства та правила змагань з таеквон-до та кікбоксингу.	Опитування, письмове завдання для самостійного опрацювання, огляд додаткової літератури

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	50
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	30
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	20
Залік		100
Максимальна кількість балів		100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Змістовний модуль 1

Види навч. роботи	Графік навчального процесу														ІЗ	ПН	Разом
	Номер практичного заняття																
Т	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			10
УВ	100	100	100		100	100	100	100		100	100		100	100			20
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		100	50
СР															100	100	25
Залік	100																100
Разом	100																100

Змістовний модуль 2

Види навч. роботи	Графік навчального процесу																					ІЗ	ПН	Разом
	Номер практичного заняття																							
Т	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			10
УВ	100	100	100		100	100	100	100		100	100		100	100										20
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		100	50
СР																						100	100	25
Залік	100																							100
Разом	100																							100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,25, відповідно максимальний бал за *практичні навички* може скласти **25 балів**), отриманих балів за *самостійну роботу* (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт

0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **10 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,15, відповідно максимальний бал може скласти **15 балів**) і оцінки, отриманої за **екзамен** (максимальний бал – **50 балів**), що в сумі максимально може скласти **100 балів**.

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **15 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навиками. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навиками** становить **25 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**.

Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **10 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі

дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), таблиці та інше.
Література:	
<ol style="list-style-type: none">1. Арканія Р. А. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів [Електронний ресурс] : наукова стаття / Р. А. Арканія // Траектория науки. – 2016. – №2(7). – 1,10 авт. арк. – Режим доступу: http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/702. Горбенко В.П. Особливості техніко-тактичних дій у розділах кікбоксінгу / В.П. Горбенко, О.С. Скірта. – Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 90-933. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Гуцул Наталія Зеновіївна. – Львів, 2019. – 251 с.4. Данищук А. С. Таеквон-До. Шлях до чорного поясу / А. С. Данищук / Івано-Франківськ, 2018. – 80 с.5. Дворецький Е.Г. Правила змагань з кікбоксінгу (версія WPKA) / Е.Г. Дворецький, Б.Б. Шаповалов. – Київ, 2006. – 32 с6. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові данні (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): https://ela.kpi.ua/handle/123456789/275467. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література; 2012. 368 с.8. Орел П. А. Кікбоксинг в Україні / П. А. Орел. – Київ., 2000. – 216 с.9. Саєнко В. Г. Доцільність введення східних єдиноборств як навчальної дисципліни / В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : зб. наук. тр. Регіон. наук.- практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 221 – 228.10. Саламаха, О. Є. Фізичне виховання. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / О. Є. Саламаха ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові данні (1 файл: 6,32 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 87с. https://ela.kpi.ua/handle/123456789/4150811. Санжарова Н. М. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Санжарова, Г. О. Огарь, Т. М. Кравчук, Ю. В. Голенкова, І. А. Рядинська // Єдиноборства. - 2017. - № 1. - С. 57-60. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2017_1_1612. Теплий В.М. Тхеквондо: особливості підготовки юних спортсменів. Магістерська робота зі спеціальності 8.010203 – «Спорт». Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, 2009, 85 с.13. Цільова комплексна програма підготовки національної збірної команди України з тхеквондо (ВТФ) на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. у м.Токіо (Японія) на 2017-2020 роки. Міністерство молоді та спорту України. 14 с.14. Шиян Б.М. Витривалість і методика її виховання. – Л.: Теорія фізичного виховання, 1996. – 178 с.15. Яремко М. О. Вдосконалення швидко-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис... канд. наук. з фіз.	

виховання і спорту / М. О. Яремко. – Л., 2001. – 18 с.

Інформаційні ресурси

1. <https://www.taekwondo-itf.if.ua/>
2. Вікіпедія. Вільна енциклопедія [Електронний ресурс]. – Режим [гдоступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki/>

7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 301 тел. (0342) 59-60-20 https://spd.pnu.edu.ua spd@pnu.edu.ua
Викладач	Данишук Андрій Сергійович Доктор філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, асистент
Контактна інформація викладача	andrii.danyshchuk@pnu.edu.ua +380992089446

8. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».➤ Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: tps://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та

	<p>проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри спортивно-педагогічних дисциплін студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

Викладач: Данишук Андрій Сергійович