


СИЛАБУС

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Шифр та назва спеціальності	Для усіх спеціальностей	Факультет/інститут	Факультет соціально-гуманітарних технологій
Назва освітньої програми	Фізичне виховання Спеціалізація з виду спорту «Спортивна аеробіка»	Кафедра	Фізичне виховання

ВИКЛАДАЧ

	Войда Алла Анатоліївна, alpatova83alla@gmail.com Викладач кафедри «Фізичне виховання». Досвід роботи – 15 років. МС України. Відповідальна за підготовку збірної команди НТУ «ХП» зі спортивної аеробіки.
--	---

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	<p>Дисципліна спрямована на оволодіння студентами знаннями, вміннями і навичками зі спортивної аеробіки.</p> <p>Основними завданнями є:</p> <ul style="list-style-type: none">- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки фахівця до професійної діяльності, установлення на здоровий спосіб життя;- зміцнення показників здоров'я, розвиток й покращення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високого рівня психофізичного стану на протязі всього періоду навчання;- покращення функціональних та морфологічних можливостей організму, профілактика захворювань та травматизму;- виховання потреби у фізичному удосконаленні та самовихованні, в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;- придбання теоретичних знань, практичних і методичних здібностей зі спортивної аеробіки, оздоровчому тренуванні, спортивному тренуванні;- набуття об'єму рухових умінь і навичок, забезпечення загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;- придбання спортивно-технічних умінь та навичок до виконання державних або відомчих тестів та контрольних нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного фахівця.
Мета та цілі	Полягає у вихованні і навчанні особистості студента засобами фізичного виховання, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, сприяння послідовному формуванню фізичної культури фахівця, здатного реалізувати її в професійній діяльності, військової служби, забезпечення високого рівня працездатності протягом усього життя.
Формат	Практичні заняття. Підсумковий контроль – диференційований залік.
Результат навчання	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none">• - значення та місце фізичного виховання у навчальному процесі;• - мету, зміст, основні принципи, форми практичних занять зі спеціалізації з виду спорту спортивна аеробіка;• - основи організації проведення практичних занять з фізичного виховання;• - основи методики побудови визначеної форми занять;• - основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;• - основи техніки виконання вправ зі спортивної аеробіки;• - основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму до фізичних і розумових навантажень, шкідливих впливів зовнішнього середовища;• - основи загартування організму;• - вимоги техніки безпеки, охорони праці щодо організації та проведення занять. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none">• - володіти практичними вміннями та навичками зі спортивної аеробіки;• - виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо –

	степ-платформі.			супровід..
Тема 23-28	Підготовка до контрольних нормативів та змагань	Практичне заняття	Виконання вправ з фізичної підготовки..	Повторення аеробних вправ та композицій.
Тема 29	Контрольні випробування з фізичної підготовленості	Практичне заняття	Тести і нормативи для оцінювання фізичної підготовленості.	Оцінка рівня фізичної підготовленості.
Тема 30	Контрольні випробування зі спеціальної підготовленості.	Практичне заняття	Тести і нормативи для оцінювання спеціальної підготовленості.	Оцінка рівня спеціальної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Основна

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учебн. пос. / Ж. А. Белокопытова. – К.: НУФВСУ, 2006. – 72 с.
2. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104
3. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
4. Любієв А.Г. Лабскір В.М. Виконання державних тестів і нормативів фізичної підготовленості студентами. Методичний посібник для студентів та викладачів.- Харків: ХДПУ, 1997.- 27 с.
5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посібн. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
6. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава: 2010. – 244
7. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. – К.: Либідь, 2003.– 344 с.
8. Круцевич Т. Ю., Петровский В. В. Управление процессом физического воспитания. Гл. 12. учебника: Теория и методика физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

Додаткова

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації: Наказ Міністерства освіти і науки України від 14 жовтня 2003 р. № 757.
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» / Вик. Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Колісниченко А.О. – Харків: НТУ «ХПІ», 2019. – 30 с.
3. ПРОГРАМА нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Глядя С.О., Блошенко О.І. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. - 34 с.
4. Навчальна програма з фізичного виховання зі спеціалізації з виду спорту «Важка атлетика» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання, основна медична група / Роз.: Глядя С.О. – Харків: НТУ «ХПІ», 2020. - 49 с.
5. Організація та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів НТУ «ХПІ». Методичні вказівки для викладачів кафедри «Фізичного виховання НТУ «ХПІ»» / Роз.: Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Колісниченко А.О. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 19 с.
6. Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту». Методичні вказівки для викладачів кафедри «Фізичного виховання НТУ «ХПІ»» / Розр.: Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Колісниченко А.О. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 29 с.
7. Сайт бібліотеки НТУ «ХПІ» Електронний ресурс. Режим доступу - library.kpi.kharkov.ua.

ПЕРЕЛІК ЗАПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАЛІКУ

Техніка безпеки на заняттях зі спортивної аеробіки. Основи техніки аеробних вправ. Методичні основи спортивного тренування у спортивній аеробіці. Самоконтроль за фізичним станом.

ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

Зал зі спортивної аеробіки, фітнес-резини, скакалки, гантелі, боді-бари, степ-платформи, гімнастичні мати, пристрій для аудіо супроводу.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Шкала оцінювання знань та вмінь студентів

100 - бальна	ECTS	Оцінка за національною шкалою
--------------	------	-------------------------------

90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
64-74	D	задовільно
60-63	E	
35-59	Fx	незадовільно
0-34	F	

Розподіл балів, які отримують студенти за видами навчальної діяльності

Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; зі спеціалізацій з видів спорту)	3 - 5	0 - 25
Участь у спортивних змаганнях	1 - 5	0 - 10
Заохочуючі бали		

НОРМИ АКАДЕМІЧНОЇ ЕТИКИ

Студент повинен дотримуватися «Кодекс етики академічних взаємовідносин і доброчесності НТУ« ХП»: проявляти дисциплінованість, вихованість, повагу до старших, чесність, відповідальність, доброзичливість. Визначати цінності, якими керуються учасники університетської спільноти Національного технічного університету« Харківський політехнічний інститут », і встановлює етичні норми відносин в академічному середовищі.

Силабус за змістом повністю відповідає робочій програмі навчальної дисципліни