

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

СИЛАБУС

Шифр і назва спеціальності	Для усіх спеціальностей	Навчально-науковий інститут	Соціально-гуманітарних технологій
Назва програми	Фізичне виховання Спеціалізація з виду спорту «АРМРЕСТЛІНГ»	Кафедра	Фізичне виховання
Тип програми	Освітньо-професійна	Мова навчання	Українська

Викладач

Олександр ПЕТРЕНКО, alexandr73arm@gmail.com



Старший викладач. Досвід роботи – 20 років. Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ «ХПІ» з армрестлінгу. Автор понад – 10 наукових та науково-методичних праць. Заслужений тренер України, суддя національної категорії з армрестлінгу.

Загальна інформація про дисципліну

Анотація

Дисципліна спрямована на оволодіння студентами знаннями, вміннями і навичками з армрестлінгу; компетенціями з управління фізичним розвитком людини. Основними завданнями є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки фахівця до професійної діяльності, установа 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 з армрестлінгу, 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..

Цілі курсу	Полягає у вихованні і навчанні особистості студента засобами армрестлінгу, 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. Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця, яка відповідає Першому (бакалаврському) рівню.						
Формат	Практичні заняття. Підсумковий контроль - диференційований залік.						
Семестр	1, 2, 3, 4, 5, 6.						
Обсяг (кредити) / Тип курсу (обов'язковий / вибірковий)	12 / Обов'язковий	Лекції (години)	-	Практичні заняття (години)	360	Самостійна робота (години)	-
Компетентності	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.						

Результати навчання	Методи викладання та навчання	Форми оцінювання (поточне оцінювання CAS, підсумкове оцінювання FAS)
<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мету, зміст, форми практичних занять з армрестлінгу; - основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами та контролем за навантаженнями; - основи техніки змагальних вправ, фізичних вправ з обтяженнями; - основи здорового способу; - основи загартування організму; - правила змагань з армрестлінгу, вимоги техніки безпеки, охорони праці. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіти практичними вміннями та навичками з армрестлінгу; - опанувати системою практичних умінь і навичок занять основними видами й формами раціональної фізкультурної діяльності; - виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо – професійних програм; - застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять й здійснювати самоконтроль за станом здоров'я; - використовувати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності знання, вміння й навички, які набуті в процесі навчання. <p>Набути практичні уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність використовувати різні види рухів та отримані знання для подальшого застосування на практиці; - застосовувати накопичений досвід у вирішенні різних рухових дій (спортивних, виробничих, побутових тощо); - проводити самостійні заняття з використанням фізичних вправ. 	<p>1. За характером викладення навчального матеріалу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесні: бесіда, розповідь, опис, інструктаж, супровідне пояснення, розпорядження, вказівки і команди, словесні оцінки, словесні звіти, аналіз і обговорення, взаємно роз'яснення. - наочні методи: безпосередньої наочності; метод опосередкованої наочності; методи спрямованого відчуття рухової дії; методи термінової інформації. - практичні методи: методи строго регламентованої вправи; ігровий метод; метод змагання. <p>2. За організаційним характером навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності; - методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; - методи контролю та самоконтролю у навчанні; - подвійні методи навчання. <p>3. За логікою сприймання та засвоєння навчального матеріалу: індуктивно - дедукційні, репродуктивні, прагматичні, дослідницькі, проблемні.</p>	<p>Контрольні заходи здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять на контрольному етапі освіти і має на меті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевірку рівня фізичного розвитку студентів за функціональними, фізичними та руховими показниками; - перевірку рівня знань студентів з фізичного виховання, спеціалізацій з видів спорту, з видів рухової активності. <p>В ході поточного контролю оцінці підлягають:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активна участь студентів на практичних заняттях; - методико – практичні нормативи; - результати тестування фізичної підготовленості; - результати тестування спеціальної підготовленості; - виконання індивідуальних завдань.

Сформувати рухові навички:

- поглиблений розвиток практичних умінь з урахуванням індивідуальних здібностей;
- удосконалення прикладних та психофізичних якостей;
- досягнення спортивного вдосконалення;
- підвищення загального рівня функціональних та рухових здібностей.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Розподіл балів для оцінювання успішності аспіранта	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	Нарахування балів	Розподіл балів, які отримують студенти за видами навчальної діяльності:		
	90-100	A	відмінно		Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
	82-89	B	добре		Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
	74-81	C	задовільно		Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; з спеціальної підготовленості)	3 - 5	0 - 25
	64-73	D			Участь у спортивних змаганнях	1 - 5	0 - 10
	60-63	E	незадовільно з можливістю повторного складання		Заохочуючі бали		
	35-59	FX	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни				
	0-34	F					

Політика курсу

Студент зобов'язаний відвідувати практичні заняття за розкладом, не запізнюватися. Пройти медичний огляд, мати допуск лікаря до занять. На заняттях бути в спортивній формі, що не стискає рухи і у спортивному взутті. Забороняється самовільно залишати місце проведення заняття. Виконувати тільки ті вправи, які дає викладач. Пропущене навчальне заняття без поважної причини підлягає відпрацюванню.

Структура та зміст курсу

Охорона праці. Фізичне виховання в НТУ «ХПІ»	Практичне заняття	Техніка безпеки на заняттях з армрестлінгу.	Інструктування студентів, запис у журнал.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки боротьби.	Практичне заняття	Навчання та удосконалення техніки й тактики боротьби на руках, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей. Вивчення та удосконалення техніки за малих і середніх зусиль. Вивчення прийому «гак». Ознайомлення з контратаками у боротьбі. Підготовчі спаринги.	Спеціальні вправи, які імітують технічні дії борця, вправи з обтяженнями. Навчання та удосконалення техніки й тактики боротьби з партнером, на тренажерах. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги. Присідання зі штангою на плечах. Сидячи жим гантелей, сидячи згинання рук у зап'ястях зі штангою, пронація кисті, обтяження на ремені.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки боротьби.	Практичне заняття	Універсальні методи боротьби. Вивчення прийому боротьби "верхом". Робота над стартом. Ознайомлення з контратаками у боротьбі. Підготовчі спаринги. Удосконалення техніки за великих і максимальних зусиль.	Спеціальні вправи, які імітують технічні дії борця, вправи з обтяженнями, навчання та удосконалення техніки й тактики боротьби з партнером. Сидячи потяг вертикального блоку до грудей. Згинання рук у зап'ястях зі штангою, хват зверху. Статична напруга руки у стартовому положенні. Сидячи приведення кисті з односторонньою гантеллю.

<p>Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки боротьби.</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Вивчення прийому боротьби у «бік». Робота над стартом. Ознайомлення з контратаками у боротьбі. Підготовчі спаринги.</p>	<p>Відпрацювання за столом техніки боротьби з партнером. Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги. Присідання зі штангою на плечах. Віджимання на брусах з обтяженням. Стоячи згинання рук зі штангою.</p>
<p>Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Розвиток силової витривалості в роботі малої та середньої інтенсивності. Вивчення тактики боротьби. Вивчення тактичних процесів суперника. Розвиток у підопічних власного тактичного мислення.</p>	<p>Спеціальні вправи, які імітують технічні дії борця, вправи з обтяженнями. Відпрацювання за столом техніки та боротьба. Французький жим лежачи. Розгинання штанги EZ над головою стоячи, сидячи. Розгинання руки (рук) з гантелями назад. Жим лежачи вузьким хватом. Віджимання на брусах. Тренування з гумою - тренування бічної зв'язки.</p>
<p>Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Технічні особливості (способи) армрестлінгу: стійки за столом, положення рук, переміщення руками, ногами, тулубом, їх взаємодія під час виконання атаківих, захисних та контратакових дій. Спеціальна фізична підготовка.</p>	<p>Спеціальні вправи, які імітують технічні дії борця; вправи з обтяженнями; навчання та удосконалення техніки й тактики боротьби з партнером, на тренажерах. Підйом гантелі на плечепроменевий м'яз на лаві Скотта. Тренування зап'ястя та біцепса гумовим джгутом або еспандером, використовуючи різні кути та імітуючи боротьбу.</p>
<p>Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Методика розвитку різних видів силових якостей. Ознайомлення з контратаками у боротьбі. Підготовчі спаринги. Спеціальна фізична підготовка.</p>	<p>Жим штанги стоячи. Тренування пронації (скручування кисті великим пальцем до себе) та супінації на блоці, використовуючи лямку. Утримання великих ваг пальцями та підйоми пальцями. Утримання гантелі на біцепс із прямим кутом у ліктьовому суглобі.</p>
<p>Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Універсальні методи боротьби. Ознайомлення з контратаками у боротьбі. Підготовчі спаринги. Розвиток силової витривалості в роботі великої й максимальної інтенсивності. Спеціальна фізична підготовка.</p>	<p>Спеціальні вправи, які імітують технічні дії борця. Навчальні, навчально-тренувальні та змагальні поєдинки. Віджимання на брусах з обтяженням. Стоячи згинання рук зі штангою. Імітація боротьби на горизонтальному блоці. Обертання кисті з односторонньою гантеллю.</p>
<p>Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Спаринги з розбором тактичних дій. Методика розвитку різних видів витривалості. Суддівський семінар з розбором спарингів.</p>	<p>Навчання та удосконалення техніки й тактики боротьби з партнером. Підйом штанги (звичайної або EZ) на лаві Скотта. Підйом гантелей на лаві Скотта, згинання рук на блоці або тренажері.</p>

			<p>Концентрований підйом гантелі на біцепс (сидячи або в нахилі), поворот кисті з гантеллю (кут згинання руки менше 90 град.).</p> <p>Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості.</p>
<p>Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Вивчення тактичних процесів суперника. Розвиток у підопічних власного тактичного мислення. Методика розвитку різних видів силових якостей. Спеціальна фізична підготовка.</p>	<p>Відпрацювання за столом техніки боротьби з партнером.</p> <p>Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги. Присідання зі штангою на плечах. Віджимання на брусах з обтяженням. Стоячи згинання рук зі штангою. Підйом гантелі на похилій лаві, згинання рук на блоках, на похилій лаві, поворот кисті з гантеллю (кут згинання руки більше 90 град.).</p>
<p>Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Навчання та удосконалення техніки й тактики боротьби на руках, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, розвиток вольових якостей борців, підвищення рівня їхньої тренуваності. Спеціальна фізична підготовка.</p>	<p>Спеціальні вправи, які імітують технічні дії борця. Вправи з обтяженнями, навчання та удосконалення техніки й тактики боротьби з партнером, на тренажерах.</p> <p>Віджимання на брусах з обтяженням. Стоячи згинання рук зі штангою. Імітація боротьби на горизонтальному блоці. Обертання кисті з односторонньою гантеллю.</p>
<p>Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Тактика боротьби на руках. Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Розвиток сили.</p>	<p>Навчання та удосконалення техніки й тактики боротьби з партнером, на тренажерах.</p> <p>Відпрацювання за столом техніки боротьби з партнером.</p> <p>Підйом штанги (звичайної або EZ) на біцепс. Підйом гантелей на біцепс (стоячи, сидячи, стоячи на колінах, хватом знизу, зверху). Згинання рук на блоках (стоячи, в присіді, лежачи). Згинання однієї руки на блоці. Підтягування зворотним і звичайним хватом.</p>
<p>Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.</p>	<p>Практичне заняття</p>	<p>Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок. Знання техніки й тактики для вдосконалення майстерності спортсмена. Техніка боротьби на руках. Спеціальна фізична підготовка.</p>	<p>Спеціальні вправи, які імітують технічні дії борця. Вправи з обтяженнями, навчання та удосконалення техніки й тактики боротьби з партнером, на тренажерах.</p> <p>Лежачи на горизонтальній лаві жим штанги. Згинання рук на верхньому блоці (звичайним хватом до грудей, зворотним вузьким хватом до грудей, широким за голову). Зворотний підйом штанги (стоячи, сидячи).</p>

Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.	Практичне заняття	Спеціальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості. Розвиток швидкості. Розвиток швидкісно-силових якостей.	Спеціальні вправи, які імітують технічні дії борця. Жим штанги стоячи. Віджимання на брусах з обтяженням. Стоячи згинання рук зі штангою. Імітація боротьби на горизонтальному блоці. Поперемінний підйом гантелей на біцепс. Підйом гантелі на лаві Скотта, згинання однією рукою на біцепс.
Інструкторська і суддівська практика.	Практичне заняття	Організація та планування змагань з армрестлінгу.	Організаційна робота з проведення змагань з армрестлінгу.
Контрольні випробування з фізичної підготовленості	Практичне заняття	Тести і нормативи для оцінювання фізичної підготовленості.	Оцінка рівня фізичної підготовленості.
Контрольні випробування з спеціальної підготовленості	Практичне заняття	Тести і нормативи для оцінювання спеціальної підготовленості.	Оцінка рівня спеціальної підготовленості.

Література

Обов'язкова	<ol style="list-style-type: none"> 1. Драгнев Ю. В. Методика фізичної підготовки учнівської молоді. Частина I «Армспорт». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 393 с. 2. Петренко В. О., Петренко О. О. Армспорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл. К., 2015. 55-60 с. 3. Волков Є. А., Мунтян В. С. Особливості спеціальної фізичної підготовки спортсменів в армспорті // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2007. №12. С. 109-114 4. Мосійчук Л. В. Армспорт : методичні рекомендації. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2017. 36 с. 	Додаткова	<ol style="list-style-type: none"> 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.
--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Норми академічної етики

Студент повинен дотримуватися «Кодекс етики академічних взаємовідносин і доброчесності НТУ« ХПІ»: 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 дисципліні «Фізичне виховання».