

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

СИЛАБУС

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

Викладачі

Андрій ЄВТИФІЄВ, evtufiev_a@ukr.net



Старший викладач. Досвід роботи – 11 років. Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ «ХПІ» зі спортивної боротьби. Автор понад – 50 наукових та науково-методичних праць. Суддя міжнародної категорії.

Сергій БОЧКАРЕВ, bockarevsergij@gmail.com



Доцент. Кандидат технічних наук. Досвід роботи – 30 років. Автор понад – 50 наукових та науково-методичних праць. Суддя національної категорії.

Загальна інформація про дисципліну

Анотація

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

- зміцнення здоров'я та розширення функціональних можливостей людини;
- зміцнення показників здоров'я, розвиток й покращення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості, сприяння правильному формуванню всебічному розвитку організму, підтримка високого рівня психофізичного стану на протязі всього періоду навчання;
- виховання морально-вольових якостей;
- формування навичок самоконтролю та особистої гігієни;
- 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 важкої атлетики, 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 вільної боротьби, 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 вільної боротьби; - основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами та контролем за навантаженнями; - основи техніки змагальних вправ, фізичних вправ з обтяженнями та без; - основи здорового способу; - основи загартування організму; - правила змагань з вільної боротьби, вимоги техніки безпеки, охорони праці. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіти практичними вміннями та навичками з вільної боротьби; - 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, уміння 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. 	<ol style="list-style-type: none"> За характером викладання навчального матеріалу: <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. За організаційним характером навчання: <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>Контрольні заходи здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю.</p> <p>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.

Сформувані 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.

3. За логікою сприймання та засвоєння навчального матеріалу: індуктивно - дедукційні, репродуктивні, прагматичні, дослідницькі, проблемні.

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		добре	Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
	82-89	B	задовільно			Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
	74-81	C			незадовільно з можливістю повторного складання	Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; з спеціальної підготовленості)	3 - 5	0 - 25
	64-73	D	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни			Участь у спортивних змаганнях	1 - 5	0 - 10
	60-63	E			Нарахування балів	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 стискує 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 «ХП»	Практичне заняття	Техніка безпеки на заняттях з вільної боротьби.	Інструктування студентів, запис у журнал.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки. Основні положення у боротьбі. Техніка боротьби у стійці. Елементи маневрування.	Практичне заняття	Переводи в партер. Звалювання збиванням. Кидки нахилом. Кидки поворотом («млин»). Кидки підворотом.	Перевод ривком за руку. Перевод ривком за руку і стегно. Перевод нирком захватом за шию і тулуб. Перевод нирком захватом різнойменних рук і стегна збоку. Перевод нирком захватом ніг. Звалювання збиванням захватом ніг. Звалювання збиванням захватом тулуба. Кидки нахилом із захватом за ноги. Кидок поворотом захватом руки, тулуба, однойменної та різнойменної ноги зсередини та ззовні. Кидок підворотом захватом руки (знизу, зверху), шиї, тулуба, через плече з передньою підніжкою.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки. Основні положення у боротьбі. Техніка боротьби у партері.	Практичне заняття	Перевороти скручуванням. Перевороти забіганням. Перевороти переходом. Перевороти перекатом. Перевороти накатом. Дожимання, виходи та контрприйоми із виходом з положення «мосту».	Переворот скручуванням захватом «важелем», рук збоку, дальньої руки і стегна, різнойменної руки попереду-знизу, передпліччя зсередини, притискуючи голову стегном. Переворот забіганням захватом шиї з-під плеча, руки на «ключ». Переворот переходом з «ключем» із захватом підборіддя, зацепом однойменної ноги, за підборіддя з ножицями. Переворот перекатом захватом шиї із

			стегном (гомількою), з-під плеча і дальньої гомілки. Переворот накатою тулуба, руки, передпліччя зсередини і тулуба зверху, різнойменного зап'ястя ззаду-збоку. Дожимання захватом за руку, шию збоку, тулуб збоку, за плече і шию попереду.
Акробатичні вправи. Елементи маневрування.	Практичне заняття	Маневрування у стійці, у партері. Маневрування в різних стійках. Захист від захвату ніг.	Різнобічні пересування. Висіди. Віджимання. Повороти. Відкидання ніг з різних стійок.
Засвоєння елементів техніки. Основні положення у боротьбі.	Практичне заняття	Взаємоположення борців при проведенні прийомів в стійці. Взаємоположення борців при проведенні прийомів в партері.	Атакуючий у високій стійці, середній стійці, низькій стійці. Атакуємий на животі, на мосту, в партері.
Навчання техніки боротьби у стійці.	Практичне заняття	Переводи ривком. Переводи нирком. Переводи обертанням «вертушка». Переводи висідом. Звалювання збиванням. Звалювання скручуванням. Кидки нахилом, поворотом «млин», підворотом, прогином, обертанням, збиванням, скручуванням.	Перевод ривком за руку з підніжкою, захватом ноги, захватом однойменного плеча і стегна. Перевод нирком захватом руки і стегна, ніг шиї і стегна. Переводи обертанням захватом за ногу, руки знизу – гомілки, руки зверху. Переводи висідом захватом ноги через плече. Звалювання збиванням захватом ніг. Звалювання збиванням захватом тулуба, шиї, руки двома руками із зацепом гомількою. Звалювання скручуванням захватом руки з обвивом, шиї із підніжкою, обвивом зсередини. Кидки нахилом із захватом за ноги, руки, тулуба, однойменної та різнойменної ноги зсередини та ззовні. Кидок підворотом захватом руки (знизу, зверху), шиї, тулуба, через плече з передньою підніжкою.
Навчання комбінаціям прийомів техніки.	Практичне заняття	Перевод ривком захватом плеча і шиї зверху – збивання звалюванням захватом ніг. Перевод ривком захватом однойменної руки з підніжкою – кидок нахилом захватом руки із задньою підніжкою.	Перевод нирком захватом ніг – переворот скручуванням захватом схрещених гомілок. Перевод ривком захватом однойменної руки – кидок підворотом захватом руки через плече. Перевод ривком захватом плеча і шиї зверху – переворот нирком захватом ніг.
Навчання техніки боротьби у партері. Орієнтовні комбінації прийомів.	Практичне заняття	Перевороти скручуванням. Перевороти забіганням. Перевороти переходом. Перевороти перекатом. Перевороти накатою. Перевороти розгинанням. Дожимання на мосту, виходи з моста.	Переворот скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча - переворот скручуванням захватом рук збоку. Переворот скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча - переворот скручуванням захватом передпліччя зсередини.
Навчання техніко-тактичним діям у боротьбі.	Практичне заняття	Елементи маневрування. Атакуючі і блокуючі захвати.	Засвоєння засобів звільнення від захватів. Засвоєння блокуючих захватів і упорів, притискуючи руки до тулуба.
Спеціальна фізична підготовка борця. Навчання техніко-тактичним діям.	Практичне заняття	Переводи ривком. Переводи нирком. Переводи обертанням «вертушка». Переводи висідом. Звалювання збиванням. Звалювання скручуванням. Кидки нахилом, поворотом «млин», підворотом, прогином, обертанням, збиванням, скручуванням.	Удосконалення вивчених техніко-тактичних елементів із наступними контрприйомами до них.

Навчання тактики боротьби у стійці та у партері. Орієнтовні комбінації прийомів	Практичне заняття	Перевод нирком захватом ніг – переворот скручуванням захватом схрещених гомілок. Перевод ривком захватом однойменної руки – кидок підворотом захватом руки через плече. Перевод ривком захватом плеча і шиї зверху – переворот нирком захватом ніг.	Перевод ривком захватом плеча і шиї зверху – збивання звальюванням захватом ніг. Перевод ривком захватом однойменної руки з підніжкою – кидок нахилом захватом руки із задньою підніжкою.
Інструкторська і суддівська практика.	Практичне заняття	Організація та планування змагань з вільної боротьби.	Організаційна робота з проведення змагань з вільної боротьби.
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"> Латишев С.В. Боротьба у партері. Науково-методичні основи вдосконалення спеціальної силової підготовки в партері борців вільного стилю: Метод. Рекомендації – Донецьк: ДГУЕТ ім. М. Туган-Барановського, 2014. – 375с. Волков В.Л. Вільна боротьба: комплексна оцінка базової підготовленості. Стан здоров'я, фізична підготовленість, функціональні можливості, психофізіологічний стан/ В.Л. Волков.-Київ:Нора-принт, 2013.-64с. Пістун А.І. Спортивна боротьба навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів/ А.І. Пістун.-Л.: Тріада плюс, 2008.-862с. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навчально-методичний посібник.-Тернопіль: Вектор, 2013.-60с. Яременко В.В. Інноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю /В.В. Яременко, В.О. Андрійцев // Молодь і олімпійський рух:зб.тез.доп. VIII Міжнар.наук. конф.,10-11 вересня 2015. –К.: НУФВС, 2015.- С.406-407. 	Додаткова	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 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. 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. 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. 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. Сайт бібліотеки НТУ «ХПІ» Електронний ресурс. Режим доступу - library.kpi.kharkov.ua.
--------------------	---	------------------	--

Норми академічної етики

Студент повинен дотримуватися «Кодексу 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».