

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

СИЛАБУС

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

Викладач

Юрій Васильєв, Yuri.Vasyliiev@khpi.edu.ua



Старший викладач. Досвід роботи – 50 років. Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ «ХПІ» гирьового спорту. Автор понад – 20 наукових та науково-методичних праць. Спортивний суддя міжнародної категорії. Майстер спорту СРСР з спортивного туризму. Двократний Рекордсмен Світу та багатократний Чемпіон України, Європи, Світу серед ветеранів з гирьового спорту.

Загальна інформація про дисципліну

Анотація

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

- 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 з гирьового спорту, 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 гирьового спорту, 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 / вибіркового)	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 гирьового спорту; - 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 гирьового спорту, вимоги техніки безпеки, охорони праці. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіти практичними вміннями та навичками з гирьового спорту; - 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>Сформувати рухові навички:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поглиблений розвиток практичних умінь з урахуванням індивідуальних здібностей; - удосконалення прикладних та психофізичних якостей; - досягнення спортивного вдосконалення; - підвищення загального рівня функціональних та рухових здібностей. 	<p>1. За характером викладання 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 здійснюються 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.

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		
	82-89	B	добре		
	74-81	C			
	64-73	D	задовільно		
	60-63	E			
	35-59	FX			
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни			

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

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 «ХПІ»	Практичне заняття	Техніка безпеки на заняттях з гирьового спорту.	Інструктування студентів, запис у журнал.
Фізична (загальна та спеціальна), технічна, тактична, психологічна підготовка.	Практичне заняття	<ul style="list-style-type: none"> - групи початкової підготовки - зміцнення здоров'я, різнобічне фізичне розвинення студентів, формування в них стійкої зацікавленості до занять спортом, засвоєння елементів техніки різних видів спортивного туризму, розвинення потрібних вольових якостей; - групи попередньої підготовки - подальше зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості студентів, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, засвоєння та удосконалення техніки подолання природних та штучних перешкод індивідуально, зв'язкою, командою, розвинення спеціалізованих психічних якостей, формування стійкої зацікавленості до цілеспрямованої спортивної підготовки; - група спеціалізованої підготовки (збірна) - подальше розвинення загальних і спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності, розвинення вольових і спеціальних психічних якостей, поступове збільшення тренувальних і змагальних навантажень, доведення їх величин до вимог великого спорту. 	<p>Фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму студентів, розвинення їх фізичних якостей - швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості. Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП). ЗФП передбачає гармонійне розвинення рухових можливостей, які позитивно впливають на досягнення в спортивній підготовці та ефективність тренувального процесу. СФП скерована на розвинення рухових можливостей відповідно до вимог, що ставить специфіка спортивної підготовки з гирьового спорту, та особливостей змагальної діяльності в ній.</p> <p>Технічна підготовка - оволодіння технікою гирьового спорту.</p> <p>Психологічна підготовка передбачає: формування у спортсменів цілеспрямованої мотивації спортивного удосконалення з метою досягнення високого результату; виховання відповідних вольових якостей; удосконалення спеціалізованих психічних процесів; відпрацьовування стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях; оволодіння способами управління передстартовими станами та психічної саморегуляції поведінки.</p>

			<p>Теоретична підготовка студентів полягає в отриманні знань гуманітарного, природничо-наукового, спортивно-прикладного характеру, які пов'язані зі спортивною діяльністю, на практичних заняттях та за умов самостійної роботи з літературними джерелами.</p> <p>Інтегральна підготовка забезпечує поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психічної) в умовах тренувальної та змагальної діяльності з видів спортивного туризму; здійснюється шляхом виконання вправ на очних змаганнях з гирьового спорту та .модельних тренувальних заняттях.</p>
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. ЮВ Щербина - Київ: Москаленко ОМ [вид.], 2015 – 317с. 2. Гирьовий спорт у системі фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : навчально-методичний посібник / С. П. Зубков, С. В. Романчук. – Львів: ЛНУ ім. І.Франка, 2012. – 162 с. 3. «ФЕДЕРАЦІЇ ГИРЬОВОГО СПОРТУ УКРАЇНИ» Електронний ресурс. Режим доступу - http://igsf.biz/dir/ukr/ 4. Вправи з гирями / Сергій Корнієнко, Віктор Шандригось, Зіновій Кульчицький – Богдан: Навчальна книга, – 2011. – 144 с. 5. Основи підготовки у гирьовому спорті / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, – Житомир: 2013 – 100 с. 6. 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. 	Додаткова	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. 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. 3. 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. 4. 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. 5. "Влияние спортивных походов на развитие силовой выносливости у спортсменов гиревого спорта"/ Васильев Ю.К., Харьков,НТУ "ХПИ" 2016р. 7 с. 6. Влияние применения комплексных методологий для поднятия интенсивности тренировок / Полищук С.Б., Чуприна А.И., Глядя С.А., Васильев Ю.К., - Харків: Health, sport, rehabilitation - Vol 4, No 2 2017 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».