

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 «Легка атлетика»	Кафедра	Фізичне виховання

ВИКЛАДАЧ

Жичкін Олександр Євгеньович raduzhychy@gmail.com

Старший викладач кафедри «Фізичне виховання». Досвід роботи – понад 35 років. Автор понад – 10 наукових та науково-методичних праць.

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	<p>Дисципліна спрямована на оволодіння студентами знаннями, вміннями і навичками з легкої атлетики; компетенціями з управління фізичним розвитком людини.</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 з легкої 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.
Мета та цілі	Полягає у вихованні і навчанні особистості студента засобами легкої атлетики, 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 легка атлетика; • - основи організації проведення практичних занять з фізичного виховання; • - основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних; • - основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами та контролем за навантаженнями; • - основи техніки виконання змагальних вправа з легкої атлетики; • - 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; • - правила змагань з легкої атлетики, вимоги техніки безпеки, охорони праці щодо організації та проведення спортивних змагань.

	<p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - володіти практичними вміннями та навичками з легкої атлетики; • - опанувати системою практичних умінь і навичок занять основними видами й формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення показників здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; • - проводити навчальні заняття з легкої атлетики; • - виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо – професійних програм; • - організовувати та проводити спортивні змагання з легкої атлетики; • - 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. <p>Сформувати рухові навички:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - поглиблений розвиток практичних умінь з урахуванням індивідуальних здібностей засобами та методами легкої атлетики; • - удосконалення прикладних та психофізичних якостей; • - досягнення спортивного вдосконалення; • - підвищення загального рівня функціональних та рухових здібностей.
--	---

Обсяг	Практичні заняття – 60 год.
--------------	-----------------------------

Пререквізити	Фізичне виховання.
---------------------	--------------------

Вимоги викладача	Студент зобов'язаний відвідувати всі 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 заняття. Виконувати тільки ті вправи, які дає викладач. Пропущене навчальне заняття без поважної причини підлягає відпрацюванню. Диференційований залік проводиться за єдиною методикою в кінці кожного навчального семестру в терміни, встановлені навчальним планом, студенти завчасно інформуються про зміст та порядок його проведення. Студентам, які не з'явилися на залік без поважних причин, оцінка може бути виставлена за результатами поточного контролю.
-------------------------	---

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1	Охорона праці. Фізичне виховання в НТУ «ХП»	Практичне заняття	Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.	Інструктування студентів, запис у журнал.
Тема 2	Загальна фізична підготовка, технічна підготовка	Практичне заняття	Комплекс вправ загально фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи, повторний біг, естафетний біг, стрибки.	Вправи на розтягування з поступовим збільшення амплітуди. Біг на місці і з просуванням вперед, високо піднімаючи коліна. Поєднувати з оптимальним нахилом тулуба, правильною роботою рук і дихання
Тема 3	Загальна фізична підготовка, технічна підготовка	Практичне заняття	Комплекс вправ загально фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи, повторний біг, естафетний біг, стрибки.	Швидкість; біг на місці і з просуванням вперед, високо піднімаючи коліна. Поєднувати з оптимальним нахилом тулуба, правильною роботою рук і дихання. Оволодіння техніки естафетного бігу.
Тема 4	Загальна фізична підготовка, технічна підготовка	Практичне заняття	Комплекс вправ загально фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи, повторний біг, естафетний біг, стрибки.	Спритність; бігові рухи руками з максимальною швидкістю в поєднанні з правильним диханням, поєднувати з оптимальним нахилом тулуба, правильною роботою рук і дихання
Тема 5	Загальна фізична підготовка,	Практичне заняття	Комплекс вправ загально фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи, повторний біг, естафетний біг,	Сила; вправи виконуються серіями по 15-20 повторень за один підхід в швидкому темпі. За одне заняття

	технічна підготовка		стрибки.	виконується 3-6 підходів, відпочинок між серіями визначається в залежності від розв'язуваних в даній тренуванні завдань.
Тема 6	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 100 м з різною швидкістю, оволодіння технікою естафетного бігу.	Витривалість; біг з середньою, швидкістю, 60% і максимальною швидкістю, чергувати з бігом підтюпцем (45-60 сек)
Тема 7	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 100 м з різною швидкістю, оволодіння технікою естафетного бігу.	Стрибкові вправи, рухливі ігри, естафета, біг з високим підніманням стегна. Поєднувати з оптимальним нахилом тулуба, правильною роботою рук і дихання.
Тема 8	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 100 м з різною швидкістю, оволодіння технікою естафетного бігу.	Стрибкові вправи, рухливі ігри, естафета, біг з високим підніманням стегна. Поєднувати з оптимальним нахилом тулуба, правильною роботою рук і дихання.
Тема 9	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 100 м з різною швидкістю, оволодіння технікою естафетного бігу.	Стрибкові вправи, Освоєння техніки спринтерського бігу (техніка бігу з низького старту і по дистанції), метання
Тема 10	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 100 м з різною швидкістю, оволодіння технікою естафетного бігу.	Метання; вправи виконуються серіями по 15-20 повторень за один підхід в швидкому темпі. За одне заняття виконується 3-6 підходів, відпочинок між серіями визначається в залежності від розв'язуваних в даній тренуванні завдань.
Тема 11	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 100 м з різною швидкістю, оволодіння технікою естафетного бігу.	Метання; вправи виконуються серіями по 15-20 повторень за один підхід в швидкому темпі. За одне заняття виконується 3-6 підходів, відпочинок між серіями визначається в залежності від розв'язуваних в даній тренуванні завдань.
Тема 12	Загальна фізична підготовка	Практичне заняття	Спеціальні бігові вправи, повторний біг, розвиток силових та швидкісно-силових якостей.	Стрибки у довжину, відрізки. Звернути увагу на основні елементи стрибка (розбіг в поєднанні з відштовхуванням), Ноги пружно згинаються приприземленні, працюючи в режимі, що уступає. Таз рухається в напрямку п'ят.
Тема 13	Загальна фізична підготовка	Практичне заняття	Спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 400 м з різною швидкістю, розвиток силових та швидкісно-силових якостей.	Витривалість; біг з середньою, швидкістю, 60% і максимальною швидкістю, чергувати з бігом підтюпцем (45-60 сек)
Тема 14	Загальна фізична підготовка	Практичне заняття	Спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 400 м з різною швидкістю, розвиток силових та швидкісно-силових якостей.	Витривалість; біг з середньою, швидкістю, 60% і максимальною швидкістю, чергувати з бігом підтюпцем (45-60 сек)
Тема 15	Загальна фізична підготовка	Практичне заняття	Спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 400 м з різною швидкістю, розвиток силових та швидкісно-силових якостей.	Витривалість; біг з середньою, швидкістю, 60% і максимальною швидкістю, чергувати з бігом підтюпцем (45-60 сек)
Тема 16	Загальна фізична	Практичне заняття	Комплекс вправ загально фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи,	Стрибки; утримання положення на команду «Увага!» протягом 5, 10,

	підготовка		повторний біг на відрізках до 100 м з різною швидкістю, човниковий біг.	15 сек. з подальшим стартом.
Тема 17	Загальна фізична підготовка	Практичне заняття	Комплекс вправ загально фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 100 м з різною швидкістю, човниковий біг.	Передача естафетної палички, відрізки, рухливі ігри, естафета, стрибки, біг з близько граничного і граничною швидкістю 30, 40, 60мз низького старту і з ходу.
Тема 18	Загальна фізична підготовка	Практичне заняття	Комплекс вправ загально фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 100 м з різною швидкістю, човниковий біг.	Передача естафетної палички, біг з близько граничного і граничною швидкістю 30, 40, 60мз низького старту і з ходу.
Тема 19	Загальна фізична підготовка	Практичне заняття	Комплекс вправ загально фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 100 м з різною швидкістю, човниковий біг.	Передача естафетної палички, Передача естафетної палички, біг з близько граничного і граничною швидкістю 30, 40, 60мз низького старту і з ходу.
Тема 20	Загальна фізична підготовка	Практичне заняття	Комплекс вправ загально фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи, повторний біг на відрізках до 100 м з різною швидкістю, човниковий біг.	Передача естафетної палички, Передача естафетної палички, біг з близько граничного і граничною швидкістю 30, 40, 60мз низького старту і з ходу.
Тема 21	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Розвиток спеціальної витривалості, повторний біг, естафетний біг, стрибки.	Розвиток спеціальної витривалості. Передача естафетної палички, біг з близько граничного і граничною швидкістю.
Тема 22	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Розвиток спеціальної витривалості, повторний біг, естафетний біг, стрибки.	Передача естафетної палички, стрибки. біг з близько граничного і граничною швидкістю.
Тема 23	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Розвиток спеціальної витривалості, повторний біг, естафетний біг, стрибки.	Метання, рухливі ігри, естафета, відрізки, біг з близько граничного і граничною швидкістю.
Тема 24	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Розвиток спеціальної витривалості, повторний біг, естафетний біг, стрибки.	Метання, рухливі ігри, естафета, відрізки, біг з близько граничного і граничною швидкістю.
Тема 25	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Розвиток спеціальної витривалості, повторний біг, естафетний біг, стрибки.	Метання, рухливі ігри, естафета, відрізки, біг з близько граничного і граничною швидкістю.
Тема 26	Спеціальна фізична підготовка	Практичне заняття	Розвиток спеціальної витривалості, повторний біг, естафетний біг, стрибки.	Метання, рухливі ігри, естафета, відрізки, біг з близько граничного і граничною швидкістю.
Тема 27	Загальна фізична підготовка	Практичне заняття	Комплекс вправ загально фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи, повторний біг, підготовка до тестування.	Метання, рухливі ігри, естафета, відрізки, біг з близько граничного і граничною швидкістю.
Тема 28	Загальна фізична підготовка	Практичне заняття	Комплекс вправ загально фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи, повторний біг, підготовка до тестування.	Метання, рухливі ігри, естафета, відрізки, біг з близько граничного і граничною швидкістю.
Тема 29	Контрольні випробування з фізичної підготовленості	Практичне заняття	Тести і нормативи для оцінювання фізичної підготовленості.	Оцінка рівня фізичної підготовленості.
Тема 30	Контрольні випробування з спеціальної підготовленості	Практичне заняття	Тести і нормативи для оцінювання спеціальної підготовленості.	Оцінка рівня спеціальної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Основна

1. Кардаш Т.А., Горская И.Ю. Методические подходы в подготовке студентов нефизкультурного вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. ;
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. – М: Гардарики, 2003. 5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М: Флинта, 1999.
3. Лапутин Н. П., Олешко В. Г. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов.- Киев: Здоров'я, 1982.- 120 с.
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с. 3. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – 2-е издание, испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
5. Анисимов Е.А. Теоретические и практические основы тренировки бегуна: учебно-методическое пособие для студентов вузов и учителей школ.- Н.Новгород, 2011 - 76 с.
6. . Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. - 3-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2013. - 399 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. 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.
5. Сайт бібліотеки НТУ «ХПІ» Електронний ресурс. Режим доступу - library.kpi.kharkov.ua.

ПЕРЕЛІК ЗАПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАЛКУ

Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Основи техніки легкоатлетичних вправ. Методичні основи спортивного тренування у легкій атлетиці. Самоконтроль за фізичним станом.

ПРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

Манеж НТУ«ХПІ», легкоатлетичні бар'єри, стартові колодки, фішки, рулетка, секундомір, скакалка, гімнастична паличка, набивні м'ячі, місток, гума для стрибків, гумова стрічка, мати, перекладина.

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	
60-63	E	задовільно
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 «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 навчальної дисципліни