


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 «Плавання» | Кафедра | Фізичне виховання |

ВИКЛАДАЧ

| | |
|--|--|
|  | БЛОШЕНКО Олена Іванівна Доцент кафедри «Фізичне виховання». МС України. Досвід педагогічної роботи – 30 років. Автор понад – 50 наукових та науково-методичних праць. Викладає дисципліни на спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Голова навчальної секції. Суддя національної категорії. |
|--|--|

| | |
|---------------------|---|
| Мета та цілі | Полягає у вихованні і навчанні особистості студента засобами плавання, 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 плавання; • - основи організації проведення практичних занять з фізичного виховання; • - основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ та використання обтяжень; • - основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами та контролем за навантаженнями; • - основи техніки виконання змагальних вправ з плавання; • - 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 плавання, 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 плавання; • - 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. <p>Сформувати рухові навички:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - поглиблений розвиток практичних умінь з урахуванням індивідуальних здібностей засобами та методами плавання; • - 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 | Охорона праці і техніка безпеки на учбових заняттях з фізичного виховання засобами плавання | Інструктування студентів, запис у журнал. |
| Тема 2-3 | Вивчення методики базових вправ загальної фізичної підготовки. | Практичне заняття | Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками. Виконання базових вправ | Загальна фізична підготовка: ходьба, біг, стрибки. |
| Тема 4-5 | Виконання загально розвиваючих вправ без предметів, з предметами (в русі, на місці), | Практичне заняття | Виконання загально розвиваючих вправ без предметів, з предметами (в русі, на місці). | Спортивні ігри та ігрові вправи |
| Тема 6-7 | Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками імітаційних плавальних вправ. | Практичне заняття | Вивчення спеціальних імітаційних плавальних вправ. | Імітація плавальних рухів. |
| Тема 8-12 | Вивчення методики техніки початого плавання з елементами спортивного плавання. | Практичне заняття | Вивчення спеціальних плавальних вправ. | Плавання по елементам способами брас, кроль на спині, кроль на грудях |
| Тема 13-17 | Закріплення (освоєння) методики техніки спеціальних плавальних вправ. | Практичне заняття | Закріплення (освоєння) рухів, умінь і навичок спортивних способів плавання | Пропливання спортивними способами (брас, кроль на спині, кроль на грудях) по елементах та плавання у повній координації. |
| Тема 18-20 | Різнобічна фізична підготовка з плавання. | Практичне заняття | Повторення і закріплення техніки спортивних способів плавання. | Пропливання різних відрізків спортивними способами плавання. |
| Тема 21-22 | Навчання техніки стартів і зворотів у плаванні | Практичне заняття | Навчання техніки стартів та зворотів. | Використання плавальних тумб. |
| Тема 23-28 | Підготовка до контрольних нормативів та | Практичне заняття | Підготовка до участі у змаганнях. | Пропливання відрізків на техніку та швидкість. |

| | | | | |
|----------------|--|-------------------|---|---|
| | змагань | | | |
| 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. Глазирін І. Д. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. — К.: Кондор, 2006. - 502 с.
2. Електорний підручник із плавання. - http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/tests.html/
3. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту / М.З. Крук, С.Р. Биканов, А.З. Крук. – Житомир: Вид – во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
4. Литовченко Г. О. Плавання: навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура / Г. О. Литовченко. – Чернівці, 2005. – 123 с.
5. Макаренко Л.П. Техніка плавання. - <http://swimming.hut.ru/tech/tech.html>
6. Плавання: навч. посіб./ М-во освіти і науки України, Чернівецький нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад. Н.О. Гнесь, Я.П. Галан. – Чернівці: ЧНУ, 2014. - 196 с.
7. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Полатайко Ю.О. Плавання. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 259 с.
9. Теорія і методика викладання плавання: Навчально- методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
10. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. – Кн..1 – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 178 с.
11. Усе про плавання. - <http://plavanie.org.ua/>
12. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1 і Ч. 2 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
14. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.М. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 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 «Плавання» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання, основна медична група / Роз.: Ширяєва С.В. – 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. Методичні рекомендації для студентів НТУ «ХПІ» для складання комплексу вправ з дисципліни «Фізичне виховання»/ Розр.: Глядя С.О., Борейко Н.Ю., Юшко О.В. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 14 с.
7. Методичні рекомендації для студентів НТУ «ХПІ» до написання реферату з дисципліни «Фізичне виховання»/ Розр.: Глядя С.О., Борейко Н.Ю., Юшко О.В. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 11 с.
8. 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.
9. Сайт бібліотеки НТУ «ХПІ» Електронний ресурс. Режим доступу - library.kpi.kharkov.ua.

ПЕРЕЛІК ЗАПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАЛІКУ

Техніка безпеки на заняттях з плавання. Основи техніки плавання. Методичні основи спортивного тренування у плаванні. Самоконтроль за фізичним станом.

ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

Басейн, нудлси, плавальні дошки, колобашки, лопатки, ласты, очки для плавання.

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) | 1 - 5 | 0 - 25 |
| Участь у спортивних змаганнях | 1 - 5 | 0 - 10 |
| Заохочувальні бали | | |

НОРМИ АКАДЕМІЧНОЇ ЕТИКИ

Студент повинен дотримуватися «Кодекса 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