

**СИЛАБУС****НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ****«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

<b>Шифр та назва спеціальності</b>	Для усіх спеціальностей	Факультет/ інститут	Факультет соціально-гуманітарних технологій
<b>Назва освітньої програми</b>	Фізичне виховання Спеціалізація з виду спорту «Плавання»	Кафедра	Фізичне виховання

**ВИКЛАДАЧ****БОРЕЙКО Наталя Юрївна**

Професор кафедри «Фізичне виховання». Кандидат педагогічних наук. Заслужений тренер України. Досвід педагогічної роботи – 26 років. Автор понад – 70 наукових та науково-методичних праць. Заступник завідувача кафедри з навчально-виховної роботи на спеціальності 017 «Фізична культура і спорт. Суддя з водних видів спорту.

**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****Знати:**

- - 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 вправа 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.

**Вміти:**

- - 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.

**Набути практичні уміння:**

- - 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.

**Сформувати рухові навички:**

- - 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.

<b>Обсяг</b>	Практичні заняття – 60 год.			
<b>Пререквізити</b>	Фізичне виховання.			
<b>Вимоги викладача</b>	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.			
<b>СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ</b>				
<b>Тема 1</b>	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.
<b>Тема 2-3</b>	Вивчення методики базових вправ загальної фізичної підготовки.	Практичне заняття	Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками. Виконання базових вправ	Загальна фізична підготовка: ходьба, біг, стрибки.
<b>Тема 4-5</b>	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
<b>Тема 6-7</b>	Вивчення методики оволодіння уміннями і навичками імітаційних плавальних вправ.	Практичне заняття	Вивчення спеціальних імітаційних плавальних вправ.	Імітація плавальних рухів.
<b>Тема 8-12</b>	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
<b>Тема 13-17</b>	Закріплення(освоєння) методики техніки спеціальних плавальних вправ.	Практичне заняття	Закріплення (освоєння) рухів, умінь и навичок спортивних способів плавання	Пропливання спортивними способами (брас, кроль на спині, кроль на грудях) по елементах та плавання у повній координації.
<b>Тема 18-20</b>	Різнобічна фізична підготовка з плавання.	Практичне заняття	Повторення і закріплення техніки спортивних способів плавання.	Пропливання різних відрізків спортивними способами плавання.
<b>Тема 21-22</b>	Навчання техніки стартів и зворотів у плаванні	Практичне заняття	Навчання техніки стартів та зворотів.	Використання плавальних тумб.
<b>Тема 23-28</b>	Підготовка до контрольних нормативів та змагань	Практичне заняття	Підготовка до участі у змаганнях.	Пропливання відрізків на техніку та швидкість.

<b>Тема 29</b>	Контрольні випробування з фізичної підготовленості	Практичне заняття	Тести і нормативи для оцінювання фізичної підготовленості.	Оцінка рівня фізичної підготовленості.
<b>Тема 30</b>	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/](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: ЛОИМО, 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](http://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, ласти, 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 «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**