

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**Кучеренко Григорій Григорович**

Старший викладач кафедри «Фізичне виховання». Досвід педагогічної роботи – 30 років. МС СРСР з водного поло.. Автор понад – 20 наукових та науково-методичних праць. 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;
- - 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 плавання;
- - виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо – професійних програм;
- - організовувати та проводити спортивні змагання з плавання;
- - 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.

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 уміньми 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 уміньми 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 и 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 и зворотів	Практичне заняття	Навчання техніки стартів та зворотів.	Використання плавальних тумб.

	у плаванні			
Тема 23-28	Підготовка до контрольних нормативів та змагань	Практичне заняття	Підготовка до участі у змаганнях.	Пропливання відрізков на техніку та швидкість.
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. Електронний 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, 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« 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