

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

СИЛАБУС

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

Викладач

Тимко Євген Миколайович, Timko-Evgenij-Nikolaevich@khpі.edu.ua



Викладач. Досвід роботи – 10 років. Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ «ХПІ» зі скелелазіння. Майстер спорту України з альпінізму.

Загальна інформація про дисципліну

Дисципліна спрямована на оволодіння студентами знаннями, вміннями і навичками зі скелелазіння; 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 зі скелелазіння, оздоровчому тренуванні, спортивному тренуванні;

Анотація

	- 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 скелелазіння, 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 зі скелелазіння; - основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами та контролем за навантаженнями; - основи техніки змагальних вправ, фізичних вправ, робота зі спеціальним спорядженням; - основи здорового способу життя; - основи загартування організму; - правила змагань зі скелелазіння, вимоги техніки безпеки, охорони праці. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіти практичними вміннями та навичками зі скелелазіння; - 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 отриманих навичок, вмінь та 	<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</p>	<p>Контрольні заходи здійснюється 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.

знань, для подальшого застосування на практиці;
 - застосовувати накопичений досвід у вирішенні різних рухових дій (спортивних, виробничих, побутових, військових тощо);
 - проводити самостійні заняття з використанням фізичних вправ.

Сформувати рухові навички:

- поглиблений розвиток практичних умінь з урахуванням індивідуальних здібностей;
 - удосконалення прикладних та психофізичних якостей;
 - досягнення спортивного вдосконалення;
 - підвищення загального рівня функціональних та рухових здібностей.

навчального матеріалу: індуктивно - дедукційні, репродуктивні, прагматичні, дослідницькі, проблемні.

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		Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
	74-81	C			Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
	64-73	D	задовільно		Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; з спеціальної підготовленості)	3 - 5	0 - 25
	60-63	E			Участь у спортивних змаганнях	1 - 5	0 - 10
	35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання		Заохочуючи бали		
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни					

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 стискає 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 важкої атлетики.	Інструктування студентів, запис у журнал.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки.	Проходження навчальних трас.	Методика розвитку різних видів силових якостей скелелазів	Розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу. Розвиток сили м'язів тулуба та черевного пресу. Розвиток сили м'язів нижніх кінцівок.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки.	Проходження навчальних трас.	Методика розвитку різних видів витривалості.	Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки.	Проходження навчальних трас.	Методика розвитку різних видів швидкісних якостей скелелазів	Розвиток різних видів швидкісної реакції. Розвиток швидкості скелелазів в бігових вправах. Розвиток швидко-силових якостей м'язів верхніх кінцівок. Розвиток швидко-силових якостей м'язів нижніх

			кінцівок.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки.	Проходження навчальних трас.	Методика розвитку різних видів гнучкості скелелазів	Розвиток пасивної гнучкості в різних суглобах. Розвиток активної гнучкості в різних суглобах.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки.	Проходження навчальних трас.	Методика розвитку різних видів координаційних якостей скелелазів.	Розвиток здатності до збереження рівноваги. Розвиток здатності до орієнтації в просторі. Розвиток вміння поєднувати просторовочасові параметри рухів скелелазів.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки.	Проходження навчальних трас.	Методика розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей скелелазів.	Розвиток швидкісно-силових якостей м'язів верхнього плечового поясу. Розвиток швидкісно-силових якостей м'язів тулуба та черевного пресу. Розвиток швидкісно-силових якостей м'язів нижніх кінцівок.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки.	Проходження навчальних трас.	Методика розвитку спеціальної витривалості, гнучкості та координації скелелазів.	Розвиток спеціальної витривалості в скелелазінні. Розвиток активної та пасивної гнучкості в різних суглобах скелелазів. Розвиток спеціальної координації рухів, яка притаманна змагальній діяльності скелелазів.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.	Проходження навчальних трас.	Навчання та вдосконалення техніки лазіння на трудність. Зміст тактичної підготовки на трудність: – здібність до адекватного вибору позицій; – вибір позицій для прищеплення відтяжки; – уміння розподіляти зусилля під час проходження траси і вибір позицій відпочинку.	Основні напрями вдосконалення техніки лазіння на трудність: – тренування хватів (пасивний, активний і щипковий); – постановка ніг на зачіпки (зовнішньою і внутрішньою стороною стопи, постановка п'яткою та ін. – точність постановки ніг; – контроль розподілу сили; – вибір положення тіла; – вибір оптимального темпу лазіння.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.	Проходження навчальних трас.	Навчання та вдосконалення техніки лазіння боулдерінг. Зміст тактичної підготовки боулдерінг: - уміння визначати порядок рухів на трасі; - розподіл енергоресурсів організму на етап змагання	Основні напрями вдосконалення техніки лазіння боулдерінг: – тренування хватів (пасивний, активний і щипковий); – постановка ніг на зачіпки (зовнішньою і внутрішньою стороною стопи, постановка п'яткою та ін. – точність постановки ніг; – контроль розподілу сили; – вибір положення тіла; – вибір оптимального темпу лазіння.
Загальна фізична підготовка. Навчання елементів техніки та тактики.	Проходження навчальних трас.	Навчання та вдосконалення техніки лазіння на швидкість. Зміст тактичної підготовки на швидкість: - визначення раціонального порядку рухів; - корегування рухів після спроб	Основні напрями вдосконалення техніки лазіння на швидкість: – вибір ефективного порядку рухів, що сприяє безперервному лазінню; – точність постановки ніг; – стабільність результатів від спроби до спроби
Загальна фізична підготовка.	Проходження	Офіційні правила зі скелелазіння. Інтегральна підготовка до	Комбіновані вправи, що вимагають прояву різних

Навчання елементів техніки.	ня навчальних трас.	змагальної діяльності.	сторін підготовленості. Вправи інтегрального характеру спрямовані на підвищення фізичної підготовленості спортсменів. Вправи інтегрального характеру для вдосконалення техніко-тактичної майстерності.
Загальна фізична підготовка. Контрольні випробування з фізичної підготовленості.	Практичне заняття	Тести і нормативи для оцінювання фізичної підготовленості.	Оцінка рівня фізичної підготовленості.

Література

Обов'язкова	<p>1. Скелелазіння: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійськоо резерву, спеціалізованих навчальних закладів спотивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності [Електроний ресурс]. /ШульгаО.С., Лось О.В., Побережець М.Й., Маренич В.О. – К., 2018. – http://fais.org.ua/documents/pdf_OcrCXC.pdf</p> <p>2. Скелелазіння. Правила проведення змагань //Федерація альпінізму і скелелазіння України. – К., 2005. –http://fais.org.ua/documents/pdf_AZGAfG.pdf</p> <p>3. Котченко Ю. Развитие скоростных качеств в скалолазании, Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008; Т. 3: 240-243.</p> <p>4. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: Навчальний посібник /Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304с. – Режим доступу: http://tourlib.net/books_ukr/grabovsky.htm</p>	Додаткова	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. 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.</p> <p>6. Сайт бібліотеки НТУ «ХПІ» Електронний ресурс. Режим доступу - library.kpi.kharkov.ua.</p> <p>7. О тренировке в спортивном скалолазании. URL: http://citadel.bstu.by/metod/spalp/index27.html</p>
--------------------	--	------------------	---

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».