

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

СИЛАБУС

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

Викладач

Сергій Глядя, SERHII.HLIADIA@khpri.edu.ua



Доцент. Досвід роботи – 30 років. Відповідальний за підготовку збірної команди НТУ «ХПІ» з важкої атлетики. Автор понад – 50 наукових та науково-методичних праць. Суддя національної категорії з важкої атлетики.

Загальна інформація про дисципліну

Анотація	<p>Дисципліна спрямована на оволодіння студентами знаннями, вміннями і навичками з важкої атлетики; компетенціями з управління фізичним розвитком людини. 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 важкої 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..
Цілі курсу	<p>Полягає у вихованні і навчанні особистості студента засобами важкої атлетики, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, сприяння послідовному формуванню фізичної культури фахівця, здатного реалізувати її в професійній діяльності, військовій служби, забезпечення високого рівня працездатності протягом усього життя.</p>

	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 / вибірковий)	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 з важкої атлетики; - основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами та контролем за навантаженнями; - основи техніки змагальних вправ, фізичних вправ з обтяженнями; - основи здорового способу; - основи загартування організму; - правила змагань з важкої атлетики, вимоги техніки безпеки, охорони праці. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіти практичними вміннями та навичками з важкої атлетики; - 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 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>Сформувані рухові навички:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поглиблений розвиток практичних умінь з урахуванням індивідуальних здібностей; - удосконалення прикладних та психофізичних якостей; 	<p>1. За характером викладення 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 навчального матеріалу: індуктивно - дедукційні, репродуктивні, прагматичні, дослідницькі, проблемні.</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.

- досягнення спортивного вдосконалення;
- підвищення загального рівня функціональних та рухових здібностей.

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		добре	Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
	82-89	B	задовільно			Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
	74-81	C			незадовільно з можливістю повторного складання	Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; з спеціальної підготовленості)	3 - 5	0 - 25
	64-73	D	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни			Участь у спортивних змаганнях	1 - 5	0 - 10
	60-63	E			Нарахування балів	Заохочуючі бали		
	35-59	FX						
	0-34	F						

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 стискує 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.
Навчання техніки ривка штанги	Практичне заняття	Старт - тяга штанги ривкова з помосту. Підняття штанги до граничних точок, визначення місця «підриву».	Тяга штанги: напрям, амплітуда і швидкість руху ланок тіла, характер м'язових зусиль.
Навчання техніки ривка штанги	Практичне заняття	Підготовка до виконання «підриву» і «підрив» штанги.	Напрямок, амплітуда і швидкість руху окремих ланок, узгодження м'язових зусиль.
Навчання техніки ривка штанги	Практичне заняття	Відхід в підсід під штангу з одночасним випрямленням рук і перестановкою ніг.	Способи відходу в підсід. Відмінність у способах, варіанти підсиду.
Навчання техніки ривка штанги	Практичне заняття	Вставання з підсиду на прямі ноги, випрямлення тулуба, складання ніг, положення фіксації штанги вгорі на прямих руках.	Опускання штанги на поміст.
Навчання техніки ривка штанги	Практичне заняття	Навчання підсиду під штангу в різних положеннях. Повторення і закріплення техніки ривка штанги.	Виконувані дії, вирішувані завдання. Відробіток окремих елементів техніки.
Навчання техніки підйому штанги на груди	Практичне заняття	Прийняття стартового положення: підхід до штанги на помості, постановка ніг, визначення ширини між стопами ніг.	Стартове положення - ширина хвату, спосіб захвату, положення рук на грифові штанги, постановка ніг, нахил тулуба, положення голови. Різновиди старту.
Навчання техніки підйому штанги на груди	Практичне заняття	Старт - тяга штанги поштовхова з помосту. Підняття штанги до граничних точок, визначення місця «підриву».	Підняття штанги до відходу в підсід - тяга штанги до граничних точок, визначення місця «підриву».
Навчання техніки підйому штанги на груди	Практичне заняття	Підготовка до виконання «підриву», «підрив» штанги. Відхід під штангу способами: навпівпідсід, присід.	Напрямок, амплітуда і швидкість руху ланок тіла в «підриву». Виконувані дії, вирішувані завдання.
Навчання техніки підйому штанги на груди	Практичне заняття	Вставання зі штангою: випрямлення ніг, тулуба, перестановка ніг, місце грифа на грудях.	Прийом початкового положення для поштовху штанги від грудей.

Навчання техніки підйому штанги на груди	Практичне заняття	Повторення і закріплення техніки підйому штанги на груди з помосту.	Відробіток окремих елементів техніки.
Навчання техніки поштовху штанги від грудей	Практичне заняття	Початкове положення: положення штанги на грудях.	Визначення ширини хвату для поштовху.
Навчання техніки поштовху штанги від грудей	Практичне заняття	Попереднє присідання і виштовхування: напрям і характер руху, м'язових зусиль що розвиваються, глибина присідання.	Виконувані дії, вирішувані завдання.
Навчання техніки поштовху штанги від грудей	Практичне заняття	Присід під штангу способами: напівпідсід – швунг, «ножиці». Вставання після поштовху штанги від грудей.	Виконувані дії, вирішувані завдання. Фіксація штанги, опускання штанги на поміст.
Навчання техніки поштовху штанги від грудей	Практичне заняття	Повторення і закріплення техніки поштовху штанги від грудей.	Відробіток окремих елементів техніки.
Контрольні випробування з фізичної підготовленості	Практичне заняття	Тести і нормативи для оцінювання фізичної підготовленості.	Оцінка рівня фізичної підготовленості.
Контрольні випробування з спеціальної підготовленості	Практичне заняття	Тести і нормативи для оцінювання спеціальної підготовленості.	Оцінка рівня спеціальної підготовленості.

Література

Обов'язкова	<ol style="list-style-type: none"> Драга В.В. Важка атлетика //Енциклопедія Сучасної України: електронна версія [онлайн] / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2005. Лапутін Н. П., Олешко В. Г. Управління тренувальним процесом важкоатлетів. - К: Здоров'я, 1982.- 120 с. Лозовський І., Довгич О. Важка атлетика на теренах України. - Київ: Видавець: ППБалюк І.Б., 2017 - 826 с. Олешко В. Г., Пуцов О.І. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К: РНМК, 2004. – 70 с. Пуцов А. И. Лікарський контроль підготовки спортсменів у важкій атлетиці. –К: «Народний дім», 2013.– 52 с. 	Додаткова	<ol style="list-style-type: none"> 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. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» / Вик. Глядя С.О., Любєв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Колісниченко А.О. – Харків: НТУ «ХПІ», 2019. – 30 с. Програма нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Любєв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Глядя С.О., Блошенко О.І. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. - 34 с. Навчальна програма з фізичного виховання зі спеціалізації з виду спорту «Важка атлетика» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання, основна медична група / Роз.: Глядя С.О. – Харків: НТУ «ХПІ», 2020. - 49 с. Організація та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів НТУ «ХПІ». Методичні вказівки для викладачів кафедри «Фізичного виховання НТУ «ХПІ»» / Роз.: Глядя С.О., Любєв А.Г., Юшко О.В., Колісниченко А.О. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 19 с. Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту». Методичні вказівки для викладачів кафедри «Фізичного виховання НТУ «ХПІ»» / Розр.: Глядя С.О., Любєв А.Г., Юшко О.В., Колісниченко А.О. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 29 с. Сайт бібліотеки НТУ «ХПІ» Електронний ресурс. Режим доступу - library.kpi.kharkov.ua.
--------------------	---	------------------	--

Норми академічної етики

Студент повинен дотримуватися «Кодекс етики академічних взаємовідносин і добросовісності 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».