

Силабус курсу

Фізичне виховання

Освітній ступінь	Бакалавр	
Галузь знань:	24 Сфера обслуговування	
Спеціальність	241 Готельно-ресторанна справа	
Освітньо-кваліфікаційна програма		
Кількість кредитів	2	
Рік підготовки	2019-2020	
Семестр	I-II	
Компонент освітньої програми	Нормативна	
Мова викладання	Українська	
Формат курсу	Денна	
Викладачі курсу	Кухтій Світлана Ярославівна викладач кафедри атлетичних видів спорту	
Контактна інформація	тел. +380679728878 e-mail: maksswet@gmail.com веб-сайт: https://www.ldufk.edu.ua/index.php/profesorsko-vikladackij-sklad.193/articles/kuxtij-svitlana-jaroslavivna.html	
Опис дисципліни		
Загальна кількість годин	66	
Обсяг курсу	Денна форма: 66 годин аудиторних. З них: 66 практичних занять	
Мета курсу	Метою навчальної дисципліни є підвищення фізичної підготовленості студентів різноманітними засобами з спортивних видів боротьби та силових видів спорту.	
Навчальний контент	Додаток	
Формування програмних компетентностей	<p>ІК. Покращення фізичного розвитку та ознайомлення студентів з такими видами спорту: греко-римська, вільна, жіноча боротьба, самбо та дзюдо, важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, бодібілдинг, армспорт, кроссфіт, змішані бойові мистецтва. Формування здорового способу життя та мотивацій до самостійних занять фізичною культурою та спортом і т.д.</p> <p>ЗК.</p> <ol style="list-style-type: none"> Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. Здатність працювати в команді. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків. Здатність планувати та управляти часом. Навички міжособистісної взаємодії. <p>ПК.</p> <ol style="list-style-type: none"> Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. Здатність проводити заняття та супроводження участі студентів у 	

	<p>заняттях.</p> <p>3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>4. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>6. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>8. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>9. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>
<p>Літературні джерела</p>	<p style="text-align: center;">Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо. – Харків, 2013. – 56 с. 2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с. 3. В.І. Шандригось, В.В. Яременко, М.В. Латишев, Р.В. Первачук, В.Ю. Чікало. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, – 2019 р., 104 с. 4. Гаткин Е. Я. Все о самбо. М. : АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 349 с. 5. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с. 6. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с. 7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с. 8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник]. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с. 9. Подливаев Б. А., Григорьев А. В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). – М. : Советский спорт, 2012. – 528 с. 10. Харлампиев А. А., Харлампиева Н. Н. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых. – М. : «Издательство ФАИР», 2007. – 432 с. 11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с. 12. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и практика дзюдо: учебник/ – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с. <p style="text-align: center;">Допоміжна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с. 2. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – К.: Логос, 2006. – 320 с. 3. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів/ Загура Ф. І.//дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с. 4. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення

- змагального поєдинку. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154–157.
5. Загура Ф. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 74 – 79.
6. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
8. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
9. Первачук, Р. В. (2016). Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). Львів, Україна. – 17 с.
10. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2012,– № 3(47). – С. 45–52.
11. Первачук Р., Сибіль М., Шандригось В. Перманентна корекція індивідуальної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням поточного балансу між окремими компонентами анаеробного механізму енергозабезпечення. Молода спортивна наука України. 2017. Т.1. С. 26–27.
12. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
14. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
15. Розторгуй М., Товстоног О. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15).– С. 38 – 45.
16. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я.С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.
17. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). – Київ, 2014 – 20 с.
18. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С. Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ. Спортивна наука України: [Електронне наукове фахове видання]. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.
19. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального

- цикла. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, no. 12, 2012, pp. 127-131.
20. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Фостяк І. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади. *Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання].* – Львів, 2017. – № 1 (77). – С. 51 – 57.
21. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Гентош А. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки. *Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета.* – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.
22. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. *Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 9-10 лютого 2018 р., Харків, 2018, Т. 1.* – Харків: ХДАФК., – С. 80-83.
23. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. *Єдиноборства: електронний науковий журнал, 2018, №4(10), С. 80-90. DOI:10.5281/zenodo.1473640*
24. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: *Матеріали I Всеукраїнської електронної науковопрактичної конференції з міжнародною участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій.* –2018, К.: НУФВСУ, – С. 82-84.
25. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport.* – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.
26. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar (2018). Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of alactate and lactate types of power supply. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 31, pp.235 - 238, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031*
27. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar (2018). Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on sprinters' training. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(2), Art 267, pp.1826 - 1830, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031*
28. R. Pervachuk, Yu. Tropin, V.Romanenko, A.Chuev. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers. *Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74*
29. Sybil, M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. (2015) Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply. *Journal of physical education and sport. 15(2), Art 35, pp. 225 - 228*
30. Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk (2018). Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(Supplement issue 4), Art 131, pp.885 - 888, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031*

	<p style="text-align: center;">Інформаційні ресурси Інтернет</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. http://judo.in.ua 2. http://wrestlingua.com 3. www.judoinfo.kiev.ua 4. www.sportpedagogi/jrg.ua 5. http://ukrwrestling.com 6. http://unitedworldwrestling.org/database 7. http://wrestlingua.com/books 8. www.ukrainejudo.com 9. www.intjudo.eu 10. www.sambo.net.ua 11. www.sambo-fias.org 12. http://www.noc-ukr.org/ 13. http://www.olympic.org/
Політика оцінювання	<p>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</p> <p>Політика щодо академічної доброчесності:</p> <p>Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали.</p>
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	<p>Практичні методи (демонстрація, практичне вирішення поставлених завдань тощо)</p>
Оцінювання	<p>Обов'язкове – відвідування занять, виконання поставлених завдань.</p> <p>Опціональні:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Активне навчання. 2. Виконання практичних завдань.

ДОДАТОК
Навчальний контент

	Теми	Результати навчання
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні аспекти використання засобів спортивних видів боротьби в фізичному вихованні.		
1	Вступне заняття	Знати: Характеристика видів спорту які культивуються на кафедрі). Техніка безпеки та гігієнічні вимоги до занять в борцівських залах. Техніка безпеки та гігієнічні вимоги до занять атлетичними видами спорту.
2	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Основи страхування (самострахування) та акробатики на заняттях зі спортивних видів боротьби. Вивчення та виконання перекидів уперед, назад, та в довжину, висоту, через праве та ліве плече зі стійки. Вивчення та виконання підготовчих рухів до акробатичних елементів та елементів боротьби.
3	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Удосконалення страхування (самострахування) на заняттях зі спортивних видів боротьби. Удосконалення перекидів уперед, назад, та в довжину, висоту, через праве та ліве плече зі стійки.
4	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Удосконалення акробатичних елементів на заняттях зі спортивних видів боротьби. Удосконалення підготовчих рухів до акробатичні елементи.
5	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Рухливі ігри, ігрові комплекси та естафети з елементами борцівських вправ. Проведення ігор в торкання, в перехоплення захватів та на дотик, на виведення з рівноваги, на вестибулярний апарат.
6	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Рухливі ігри, ігрові комплекси та естафети з елементами борцівських вправ. Ігрові комплекси для розвитку швидкості та сили.
7	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Рухливі ігри, ігрові комплекси та естафети з елементами борцівських вправ. Ігрові комплекси для розвитку витривалості та координації.
8	Загальна та спеціальна фізична підготовка	Знати: Рухливі ігри, ігрові комплекси та естафети з елементами борцівських вправ. Ігрові комплекси для розвитку витривалості та координації.
9	Ознайомлення з особливостями греко-римської боротьби	Знати: Вивчення елементів та окремих прийомів греко-римської боротьби в стійці та партері. Вивчення та вдосконалення основних прийомів у стійці та партері. Вивчення контратакуючих та захисних техніко-тактичних дій (хлопці).ЗФП і СФП. Основи самозахисту для жінок. Ознайомлення з особливостями реагування та основними прийомами захисту у різних положеннях при небезпечних ситуаціях. Основи психологічної підготовленості та швидкого реагування на нападника (дівчата)

10	Ознайомлення та характеристика вільної боротьби	Знати: Вивчення елементів та окремих прийомів вільної боротьби. Вивчення та вдосконалення основних прийомів у стійці та партері, кидки з ногами. Вивчення контратакуючих та захисних техніко-тактичних дій (хлопці). ЗФП і СФП. Основи самозахисту для жінок. Основні варіанти вивільнення від різноманітних захватів нападників. Вивчення різноманітних захватів утримання, больових, та задушливих прийомів (дівчата).
11	Ознайомлення та основні правила боротьби самбо	Знати: Вивчення елементів та окремих прийомів боротьби самбо. Вивчення та вдосконалення основних прийомів у стійці та партері. Вивчення больових на руки та ноги техніко-тактичних дій (хлопці). ЗФП і СФП. Основи самозахисту для жінок. Вдосконалення різнобічних варіантів захисту від ударів різними способами. Вивчення основних способів реагування на удари суперника. Вивчення елементів ударної техніки (дівчата).
12	Ознайомлення та основні правила дзюдо	Знати: Вивчення елементів та окремих прийомів дзюдо. Вивчення та вдосконалення основних прийомів у стійці та партері. Вивчення контратакуючих та захисних дій, удушення та задушливі прийоми (хлопці). Основи самозахисту для жінок. Вивчення основних дій при самозахисті в положенні лежачи. Вивчення захватів на утримання руками і ногами. Ознайомлення з технікою виконання утримання, задушливих та больових захватів у положенні партер (дівчата).
13	Ознайомлення та основні правила у змішаних бойових мистецтвах	Знати: Вивчення елементів та окремих прийомів змішаних бойових мистецтв. Вивчення та вдосконалення основних прийомів у стійці та партері. Вивчення ударної техніки, больові задушливі прийоми (хлопці). Основи самозахисту для жінок. Ознайомлення та основні правила у змішаних бойових мистецтвах. Вивчення ударної техніки, больові задушливі прийоми (дівчата).
14	Вивчення та вдосконалення основних технічних дій в стійці у спортивній боротьбі (вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, змішані бойові мистецтва)	Знати: Вивчення кидків через спину, зачепів, підворотів та звалювань (хлопці). Ознайомлення з особливостями вільної та греко-римської боротьби. Вивчення елементів та окремих прийомів вільної та греко-римської боротьби в стійці та партері (дівчата).
15	Вивчення та вдосконалення основних технічних дій в партері у спортивній боротьбі (вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, змішані бойові мистецтва)	Знати: Вивчення переворотів, технічних дій із захопленням рук та ніг, вивільнення з положення партеру. Ознайомлення з особливостями дзюдо та самбо. Вивчення елементів та окремих прийомів дзюдо та самбо в стійці та партері (дівчата).