

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання та спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри фізичного виховання
та спорту
Львівського національного університету
Імені Івана Франка
(протокол № 1 від 29.08.2023 р.)

Завідувач кафедри



Силабус з навчальної дисципліни
«Фізичне виховання – веслування»,
що викладається в межах ОПП (ОПН) _____
першого (бакалаврського)/другого (магістерського)/ третього (освітньо-
наукового) рівня вищої освіти для здобувачів з
спеціальності _____

Львів

**Силабус курсу «Фізичне виховання» (веслування)
група спортивного удосконалення**

Назва курсу	«Фізичне виховання» (веслування)
Адреса викладання курсу	Навчально-спортивний комплекс ЛНУ імені Івана Франка, Черемшини, 31, озеро Наварія
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Кафедра фізичного виховання та спорту
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	01 Освіта/Педагогіка, 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 05 Соціальні та поведінкові науки, 06 Журналістика та інформатика, 07 Управління та адміністрування, 08 Право, 09 Біологія, 10 Природничі науки, 11 Математика та статистика, 12 Інформаційні технології, 15 Автоматизація та приладобудування, 23 Соціальна робота, 24 Сфера обслуговування 29 Міжнародні відносини
Викладачі курсу	Горлова Лариса Михайлівна, старший викладач
Контактна інформація викладачів	larysa.horlova@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Щовівторка, 17:00-18:00 год. (Черемшини,31, Спорткомплекс ЛНУ імені Івана Франка)
Сторінка курсу	
Інформація про курс	Курс розроблено таким чином, щоб надати студенту необхідні знання з історії розвитку веслування, термінологію теоретичні та практичні відомості про техніку й тактику, методичні прийоми оволодіння технікою, особливості фізичної підготовки та забезпечення потрібного рівня розвитку рухових здібностей, можливостей функціональних систем організму. Навчитися застосовувати прийоми самоконтролю.
Коротка анотація курсу	Дисципліна «Фізичне виховання» (веслування) є завершальною нормативною дисципліною яка викладається в 2-х семестрах в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS). Вона покликана сформувати спеціаліста, який не тільки володіє певною системою знань, умінь та навичок, а й уміє самостійно мислити, аналізувати, доводити.
Мета та цілі курсу	Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (веслування) є гармонійний, морально-вольовий та фізичний розвиток особистості, формування потреби у заняттях фізичною культурою і спортом, навичок здорового способу життя, навчання та удосконалення основних технічних прийомів фізичної та психологічної підготовленості.

Література для вивчення дисципліни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спорт у вищих навчальних закладах : [навч. посібник] / [Сіренко Р.Р., Семен Б.В., Нікітенко С.А., Горлова Л.М. та ін.] ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Дрогобич : Коло, 2019. – 420 с. 2. Весловий спорт; За ред. С.К. Фоміна. – К. : Вища школа, 1971. – 200 с. 3. Курдіяк Ю.Є. Чемпіони живуть у Львові : нариси, статті / Ю.Є. Курдіяк. – Л. : Каменярь, 1980. – 176 с. 4. Івасик Н. Веслярі із “безводного” Львова : Історичний нарис / Н. Івасик. – Л. : НВФ “Українські технології”, 2006. – 128 с. 5. Дець О. Комплексна оцінка працездатності веслярів на етапі спеціалізованої базової підготовки / О. Дець // Спортивна наука на рубежі століть : II міжнародна наук. конф. студентів. – К., 2000. – С.10–11. 6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. 7. Сіренко Р.Р. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] / Р.Р. Сіренко, О.І.Беднарський, Б.В. Семен ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 242 с. 8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с.
Тривалість курсу	128 год.+22 с. р. = 150 год
Обсяг курсу	128 годин практичних занять та 22 години самостійної роботи
Очікувані результати навчання	Після завершення цього курсу студент буде : Знати <ul style="list-style-type: none"> - історію розвитку веслування; - основи техніки гребка; - основні тактичні дії у веслуванні; - засоби і методи відновлення після фізичних навантажень. - методику розвитку фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності; - техніку безпеки під час виконання фізичних вправ та участі у змаганнях. Вміти <ul style="list-style-type: none"> - застосовувати на практиці найефективніші форми, методи та засоби оздоровчої рухової активності; - регулювати фізичне навантаження для забезпечення вимог оздоровчої рухливої активності; - планувати тижневий руховий режим, застосовувати елементи спеціальної фізичної підготовки; - складати комплекси фізичних вправ для вирішення завдань фізичного виховання; - технічно правильно виконувати фізичні вправи з різних видів спорту; - оцінювати за об'єктивними та суб'єктивними показниками свій фізичний стан, готовність організму до занять фізичними вправами та обсяг навантаження під час виконання фізичних вправ; - організовувати і проводити самостійні рекреаційні та оздоровчі заняття в режимі дня та у вихідні дні; - володіти навичками допомоги при травмах та нещасних випадках. володіти способами відновлення організму після занять веслуванням.
Ключові слова	Гребок, рівновага, фізична підготовка, старт.
Формат курсу	Очний

<p>Теми</p>	<p>Проведення консультації для кращого розуміння теми</p> <p>Змістовний модуль 1. Тема 1. Навчання збереження рівноваги. Тема 2. Навчання техніки керування човном. Тема 3. Техніка виконання гребка та методика навчання. Тема 4. Розвиток загальних фізичних якостей. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.</p> <p>Змістовний модуль 2. Тема 1. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті Тема 2. Навчання техніки веслування в змінному темпі, на хвилі та вітрі. Загальна і спеціальна фізична підготовка: Тема 3. Навчання техніки веслування в командних човнах. Техніка виконання старту.. Розвиток швидкісних якостей. Тема 4. Тактика проходження дистанції Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.</p>																																																																														
<p>Підсумковий контроль, форма</p>	<p>залік в кінці року Оцінювання фізичної підготовленості студентів, контрольні нормативи.</p> <table border="1" data-bbox="443 741 1437 1301"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ з/п</th> <th rowspan="2">Види тестів</th> <th rowspan="2">Стать</th> <th colspan="4">Нормативи, бали</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1</td> <td rowspan="2">Підтягування на поперечені, разів, або стрибок у довжину з місця, см</td> <td rowspan="2">ч</td> <td>14</td> <td>12</td> <td>11</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>260</td> <td>240</td> <td>235</td> <td>205</td> </tr> <tr> <td rowspan="2"></td> <td rowspan="2">Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см</td> <td rowspan="2">ж</td> <td>25</td> <td>21</td> <td>18</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>210</td> <td>200</td> <td>185</td> <td>165</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">2</td> <td rowspan="2">Піднімання в сід за 1 хв.</td> <td>ч</td> <td>53</td> <td>47</td> <td>42</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>ж</td> <td>47</td> <td>42</td> <td>37</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3</td> <td rowspan="2">Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см</td> <td>ч</td> <td>13</td> <td>11</td> <td>9</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>ж</td> <td>20</td> <td>18</td> <td>16</td> <td>9</td> </tr> </tbody> </table> <p>Оцінювання студентів за активністю на заняттях, фізичною, теоретичною та методичною підготовленістю</p> <table border="1" data-bbox="443 1451 1533 1798"> <thead> <tr> <th>№ з/п</th> <th>Критерії оцінки</th> <th>Бали</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Активність на заняттях</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Фізична підготовленість</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Технічна підготовленість</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Теоретична підготовленість</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Методична робота</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Разом</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали				5	4	3	2	1	Підтягування на поперечені, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10	260	240	235	205		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15	210	200	185	165	2	Піднімання в сід за 1 хв.	ч	53	47	42	37	ж	47	42	37	30	3	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6	ж	20	18	16	9	№ з/п	Критерії оцінки	Бали	1.	Активність на заняттях	50	2.	Фізична підготовленість	20	3.	Технічна підготовленість	10	4.	Теоретична підготовленість	10	5.	Методична робота	10	Разом		100
№ з/п	Види тестів				Стать	Нормативи, бали																																																																									
		5	4	3		2																																																																									
1	Підтягування на поперечені, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10																																																																									
			260	240	235	205																																																																									
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15																																																																									
			210	200	185	165																																																																									
2	Піднімання в сід за 1 хв.	ч	53	47	42	37																																																																									
		ж	47	42	37	30																																																																									
3	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6																																																																									
		ж	20	18	16	9																																																																									
№ з/п	Критерії оцінки	Бали																																																																													
1.	Активність на заняттях	50																																																																													
2.	Фізична підготовленість	20																																																																													
3.	Технічна підготовленість	10																																																																													
4.	Теоретична підготовленість	10																																																																													
5.	Методична робота	10																																																																													
Разом		100																																																																													
<p>Пререквізити</p>	<p>Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисципліни «Фізичне виховання» (веслування)</p>																																																																														
<p>Навчальні методи та техніки, які будуть</p>	<p>Групова форма навчання</p> <table border="1" data-bbox="443 1989 1437 2060"> <thead> <tr> <th colspan="3">Методи навчання</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Методи наочні</td> <td>Методи словесні</td> <td>Практичні методи</td> </tr> </tbody> </table>	Методи навчання			Методи наочні	Методи словесні	Практичні методи																																																																								
Методи навчання																																																																															
Методи наочні	Методи словесні	Практичні методи																																																																													

використовуватися під час викладання курсу	<i>показ</i>		<i>розповідь</i>		<i>розучування частинами</i>	
	<i>демонстрація</i>		<i>пояснення</i>		<i>розучування цілого</i>	
			<i>бесіда</i>		<i>практична допомога</i>	
			<i>вказівка</i>		<i>ігровий</i>	
	<i>звукові та зорові</i>		<i>оцінка</i>		<i>змагальний</i>	
	<i>підрахунки</i>		<i>команда</i>			
<i>орієнтири</i>		<i>розпорядження</i>				
Необхідне обладнання	Байдарка, каное, весло, рятувальний жилет.					
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою, 50 балів I модуль + 50 балів в II модуль.					
	Розподіл балів					
	1 модуль			2 модуль		
	<i>Активність на занятті.</i>	<i>Фізична підготовленість</i>	<i>Технічна підготовленість</i>	<i>Активність на занятті</i>	<i>Теоретична підготовленість</i>	<i>Методична робота</i>
	20	20	10	30	10	10
50			50			
100						
Залік – в кінці навчального року.						
<p>Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p>Політика виставлення балів. Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.</p> <p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>						
Питання до заліку чи екзамену.	<p>Контрольні питання з веслування:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. У якому році було засновано IRK? 2. Коли відбулись перші Чемпіонати світу та Європи з веслового спорту? 3. Коли веслування стало олімпійським видом спорту? 4. Яких видатних веслувальників України ви знаєте? 5. Охарактеризуйте структуру техніки веслування на байдарці? 6. Які головні правила збереження рівноваги в байдарці та каное? 7. Назвіть особливості техніки веслування на каное. 8. Які головні правила веслування на великому вітрі і на хвилі? 9. Які існують різновиди тактики у веслуванні? 					

	<p>10. Назвіть найпоширеніші помилки в техніці гребка.</p> <p>11. Які фізичні якості необхідно розвивати веслувальнику?</p> <p>12. Які вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами Ви знаєте?</p> <p>13. У чому полягає мотивація самостійної діяльності студентів?</p> <p>14. Які Ви знаєте форми самостійних занять?</p> <p>15. Дайте визначення контролю?</p> <p>16. У чому полягає методика самостійних занять?</p> <p>17. Назвіть основні засоби самостійних занять</p> <p>18. У чому полягає зміст самостійних занять?</p> <p>19. Що таке фізична працездатність?</p> <p>20. Які чинники впливають на розвиток працездатності?</p> <p>21. Які засоби відновлення працездатності Ви знаєте?</p> <p>22. Які головні вимоги ставляться до розминки?</p> <p>23. Назвіть послідовність виконання вправ розминки. Обґрунтуйте відповідь.</p> <p>24. Що розуміють під поняттям фітнес? Фітнес-технологія?</p> <p>25. Які види оздоровчого фітнесу Ви знаєте?</p>
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

**** Схема курсу**

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література.*** Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
I сем. 1-4 Пн. 18.00-19.30 Ср 18.00-19.30	Тема 1. Навчання збереження рівноваги. (розвинути комплексне чуття опору лопаті весла у воді).	Практичні заняття (групові)	<p>1. Спорт у вищих навчальних закладах : [навч. посібник] / [Сіренко Р.Р., Семен Б.В., Нікітенко С.А., Горлова Л.М. та ін.] ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Дрогобич : Коло, 2019. – 420 с.</p> <p>2. Весловий спорт; За ред. С.К. Фоміна. – К. : Вища школа, 1971. – 200 с.</p> <p>3. Курдіяк Ю.Є. Чемпіони живуть у Львові : нариси, статті / Ю.Є. Курдіяк. – Л. : Каменярь, 1980. – 176 с.3</p> <p>4. Івасик Н. Веслярі із “безводного” Львова : Історичний нарис / Н. Івасик. – Л. : НВФ “Українські технології”, 2006. – 128 с.</p> <p>5. Дець О. Комплексна оцінка працездатності веслярів на етапі спеціалізованої базової підготовки / О. Дець // Спортивна наука на рубежі століть : II міжнародна наук. конф. студентів. – К., 2000. – С.10–11.</p> <p>6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.</p> <p>7. Сіренко Р.Р. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] / Р.Р</p>	16	вересень
I сем. 5-8 Пн. 18.00-19.30 Ср 18.00-19.30	Тема 2. Навчання техніки керування човном (чуття води, чуття ковзання човна по воді, чуття динамічної рівноваги (балансу), а також чуття темпу і ритму).	Практичні заняття (групові)		16	жовтень
I сем. 9-12 Пн. 18.00-19.30 Ср 18.00-19.30	Тема 3. Техніка виконання гребка та методика навчання. (вихідне положення, початок проводки, проводка, кінець проводки)	Практичні заняття (групові)		16	листопад
I сем. 13-16 Пн. 18.00-19.30 Ср 18.00-19.30	Тема 4. Розвиток загальних фізичних якостей. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів	Практичні заняття (групові)		16	грудень
II сем. 1-2 Пн. 17.00-18.30 Ср 18.45-20.15	Тема 1. Фітнес-технології в сучасній фізичній культурі і спорті	Дистанційні заняття (групові)		8	лютий
II сем. 3-6 Пн. 17.00-18.30 Ср 18.45-20.15	Тема 2. Навчання техніки веслування в змінному темпі, на хвилі та вітрі. Загальна і спеціальна фізична підготовка:	Дистанційні заняття (групові)	16	березень	
II сем. 7-12 Пн. 17.00-18.30 Ср 18.45-20.15	Тема 3. Навчання техніки веслування в командних човнах. Техніка виконання старту.. Розвиток швидкісних якостей.	Дистанційні заняття (групові)	22	квітень	

<p>II сем 12-16 <i>Пн. 17.00-18.30</i> <i>Ср 18.45-20.15</i></p>	<p>Тема 4. Тактика проходження дистанції Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів</p>	<p><i>Дистанційні заняття (групові)</i></p>	<p>Сіренко, О.І.Беднарський, Б.В. Семен ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 242 с. 8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – Том 1. – Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с.</p>	<p>18</p>	<p><i>травень</i> <i>червень</i></p>
--	---	---	--	-----------	--