

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» (№ 705)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник голови НМК 1

 М. С. Романов

Голова НМК 2

 Д. М. Крицький

Голова НМК 3

 Л. О. Філіпковська

« 31 » 08 2021 р.

СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

Спеціальності: усі спеціальності, за якими відбувається підготовка здобувачів в університеті

Освітні програми: усі освітні програми відповідних спеціальностей, за якими відбувається підготовка здобувачів в університеті

Рівень вищої освіти: початковий (короткий цикл),
перший (бакалаврський)

Силабус вводиться в дію з 01.09.2021 року

Харків – 2021 р.

Розробники: Ніжевська Т. В., к.п.н., доц.,

(прізвище та ініціали, посада, науковий ступінь та вчене звання)

Дахно А. О., асистент

(прізвище та ініціали, посада, науковий ступінь та вчене звання)



(підпис)



(підпис)

Силабус навчальної дисципліни розглянуто на засіданні кафедри
Фізичного виховання, спорту та здоров'я (№ 705)

Протокол № 2 від «18» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри к.п.фіз.вих., доцент

(науковий ступінь та вчене звання)



(підпис)

Баканова О.Ф.

(ініціали та прізвище)

Погоджено з представником здобувачів освіти:

Представник Профкома



(підпис)

Панасенко О.В.

(ініціали та прізвище)

1. Загальна інформація про викладача

Розглянуто нижче (пункт 4)

2. Опис навчальної дисципліни

Семестр, в якому викладається дисципліна – 1-й, 2-й, 3-й, 4-й семестри.

Обсяг дисципліни:

8 кредитів ЄКТС (240 годин), у тому числі аудиторних – 240 годин,

Форми здобуття освіти

Денна, дистанційна, дуальна.

Дисципліна – вибіркова.

Види навчальної діяльності – практична робота.

Види контролю – підсумковий (семестровий) контроль (диференційний залік, залік).

Мова викладання – українська.

Необхідні обов'язкові попередні дисципліни (пререквізити) – не має.

Необхідні обов'язкові супутні дисципліни (кореквізити) – не має.

3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є:

Широкє залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, формування стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я, загартовування організму студентів. Сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності, розвиток і вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності). Опанування й удосконалення рухових умінь і навичок, необхідних у повсякденному житті та для досягнення високих результатів у спортивній діяльності. Прищеплення гігієнічних навичок, формування у студентів стійких навичок здорового способу життя.

Завдання

Забезпечення рухової активності, сприяння гармонійному розвитку, формування позитивних рис характеру, підтримання рівня здоров'я та працездатності, нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Надати знання про комплекси спортивних тренувань, управління фізичними ресурсами організму людини, сформувати навички аналізу інформації про засоби здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій.

Після опанування дисципліни здобувач набуде наступні **компетентності**:

- навички здійснення безпечної діяльності;
- 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 розвиток суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;
- здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни й інтересів колективу;
- здатність до формування світогляду щодо розвитку людського буття, суспільства, природи, духовної культури;
- здатність навчатися та самонавчатися.

Очікується, що після опанування дисципліни здобувачем будуть досягнуті наступні **результати навчання** і він буде:

- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сімейному житті знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;
- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
- використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;
- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення та спортивно-оздоровчих тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- застосовувати різноманітні доступні засоби загартовування організму з метою сприяння фізичному розвитку, підвищенню працездатності, профілактиці захворювань та прищепленню гігієнічних навичок;

– вміти застосовувати сучасні інформаційні технології та мати навички розробляти алгоритми та комп'ютерні програми з використанням мов високого рівня;

– вміти діяти з соціальною відповідальністю і громадською свідомістю, демонструвати повагу до етичних принципів, індивідуального та культурного різноманіття, проявляти турботу про здоров'я і безпеку життєдіяльності співробітників, прагнути до збереження навколишнього середовища;

– вміти працювати в команді, налагоджувати комунікаційні зв'язки, мотивувати та управляти роботою інших для досягнення спільної мети.

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1 Спеціалізація «Тхеквондо ВТ»



Тхеквондо - олімпійський вид спорту і в той же час бойове мистецтво, що об'єднує тренування духу і тіла, систему самозахисту і різноманітну гімнастику для розвитку здоров'я. Як вид спорту складається з 4-х основних розділів: спаринг, пумсе – технічні комплекси, самооборона та демонстраційна техніка - удари в стрибках з акробатичними елементами.

Спаринг тхеквондо увійшов до програми літніх Олімпійських ігор. Спортсмени в захисному обладнанні змагаються хто більше і точніше завдасть ударів один одному ногою і рукою. Пумсе – виконання техніки ударів ногами і руками по уявному противнику, щоб показати красу рухів, рівновагу, координацію і висоту ударів. Перемагає той, хто чітко демонструє техніку. Розділ самооборони демонструє прийоми захисту проти озброєного суперника або декількох суперників відразу.

Збірна команда «ХАІ» з тхеквондо була зоснована у вересні 2009 року. Олін Віталій Юрійович почав працювати на кафедрі ФВ і з цього моменту утворилася команда ТКД ХАІ. З 2010 року вихованці беруть участь у міських, обласних та всеукраїнських турнірах, як збірна команда СК ТКД ХАІ.



Активну участь у тренуваннях та змаганнях приймали як українські, так і іноземні студенти, особливо студенти з Індії, Африки. За десять років існування ТКД ХАІ десятки спортсменів атестувалися на чорний пасок, здобули розряди і звання КМС,

МСУ і кілька людей МСМК. Кращий результат продемонстрував харківський спортсмен Гусаров Григорій, зайнявши на Олімпіаді в Лондоні 2012 року 4-е місце. Першим тренером спортсмена є Олін Віталій Юрійович, який навчав його перші 8 років .

У 2010 році, на чемпіонаті України з тхеквондо (ВТ) Марусій Ігор (5-й ф-т, 5-й курс) зайняв 1-е місце в спарингу до 74 кг. У 2011 році одразу чотири спортсмени займають перші місця на Спартакіаді серед ЗВО: Анохін Артем, Лазарев Денис з 1-го ф-ту, Петриченко Аліна – 3-й ф-т і Ворончук Дмитро – 5-й ф-т.

У 2012-2015 роках наступні збірники команди з тхеквондо ХАІ займали перші місця: Лапін Ігор, Гарбуз Дарина, Лещенко Ігор, Щи Тавхид (Кенія). З 2016 р. значних результатів досягли чемпіони-спортсмени: Марченко Артем – 5-й ф-т, Лобанова Світлана – 4-й ф-т, Бугаєнко Наталія – 6-й ф-т, Трифанов Станіслав – 5-й ф-т та студенти іноземці Селвар Вармен, Принц Генорг, Юварадж Кумар, Раджен Аніш (Індія), Перумал Нагараджан (Шри-Ланка), Крис Моравія (Мексика).

У фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти тхеквондо використовується в двох формах: на академічних заняттях і факультативно у поза навчальний час. Основні завдання факультативних занять, полягають у комплексному використанні традиційних засобів фізичного виховання студентської молоді та засобів тхеквондо.

Результати навчання на заняттях з тхеквондо:

- РН1. Знати правила змагань зі спарингу та пумсе.
- РН 2. Знати етикет тхеквондо.
- РН 3. Уміти пересуватися в класичної та бойовій стійках.
- РН 4. Володіти технічними захисними блоками та атакуючими ударами ногами і руками
- РН 5. Володіти технічними елементами спарингу у стрибках.
- РН 6. Володіти тактикою обманних рухів у спарингу.
- РН 7. Уміти пересуватися по прямій і зі зміною напрямку.
- РН 8. Володіти технікою високих ударів в голову, які дають максимальні бали.
- РН 9. Знати й уміти застосовувати вправи для розвитку та удосконалення гнучкості.
- РН 10. Володіти технікою бойового викрику «Кихап».
- РН 11. Знати й уміти застосовувати засоби та методи активного відпочинку та відновлення після травм.
- РН 12. Володіти технікою командного одночасного виступу в пумсе.
- РН 13. Знати правила поведінки під час змагань на спортивному майданчику та вміти спілкуватися із суддями.

Програма вивчення навчального матеріалу будується з таким розрахунком, щоб студенти спочатку ознайомилися з основними технічними прийомами спарингу. Для тренувальних занять з тхеквондо характерним є використання різноманітних рухових дій: стрибків зі скакалкою, бігу з прискоренням, ходьби, уклонів головою і розворотів тулуба, стійки на одній нозі з повторними ударами ногами, вправ на розвиток гнучкості. Така різноманітність вправ сприяє поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формує та розвиває фізичні якості (особливо координацію рухів). Навчання й удосконалення нових рухових дій, фізичні вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей, є ефективними засобами зміцнення здоров'я і можуть використовуватися людиною протягом усього життя в самостійних формах занять фізичним вихованням і бойових мистецтвах.

Тхеквондо – також командний вид спорту, тому підпорядковано інтересам колективу і вимагає від студентів-спортсменів повної самовіддачі. Це зумовлює формування високих моральних якостей: свідомості, активності, дисциплінованості, цілеспрямованості, витримки, самовладання, вміння керувати емоціями. У студентів виховується взаємодопомога, увага,

творча уява, швидкість мислення та відкриває шляхи засвоєння техніки самооборони в екстремальних ситуаціях.

Теоретична підготовка:

1. Історія виникнення та розвитку тхеквондо у світі.
2. Розвиток тхеквондо, як олімпійського виду спорту в Україні.
3. Правила поведінки під час тренувань у залі тхеквондо, техніка безпеки під час парних вправ з тхеквондо.
4. Особиста і громадська гігієна та комплексний догляд за тілом.
5. Термінологія в тхеквондо, суддівські жести і команди, регламент спарингу на змаганнях з тхеквондо.
6. Режим тренування та відпочинку. Значення правильного режиму дня.
7. Загартовування організму людини та профілактика шкідливих звичок, запобігання захворюванням та загальні основи здорового способу життя.
8. Правильне харчування та загальні основи біохімії організму людини, яка займається тхеквондо.
9. Вітаміни, БаДи, ліки – рекомендації до їх використання під час тренувань.
10. Форма та захисне обладнання спортсмена, як правильно користуватися обладнанням.

Викладачі курсу



Олін Віталій Юрійович – асистент

Почав тренуватися тхеквондо будучи студентом ХІБІ (ХІСІ) у 1978 році. Чемпіон Харківської області, 3 рази призер України 1980-1982 рр. У 1989 чемпіон всесоюзних змагань з тхеквондо у м. Москва. Приймав участь у чемпіонаті світу з тхеквондо в м. Пхеньян (КНДР) у складі першої збірної команди СРСР. Чемпіон всесоюзного командного турніру з тхеквондо в м. Харків 1992 рік.

У 1988 році закінчив Харківський державний педагогічний інститут ім. Г. С. Сковороди за фахом фізичне виховання.

З 1993 р. працював у спортивному клубі «Басфіт» тренером збірної команди м. Харкова з тхеквондо, яка ставала неодноразовим призером України. На теперішній час є тренером збірної команди з тхеквондо НАУ ХАІ, яка має спортсменів чемпіонів і призерів обласних змагань міста Харкова і України серед ВНЗ та інших запланованих змагань Федерації тхеквондо України. У 2013 році приймав участь у міжнародному тренерському семінарі з тхеквондо у м. Сеул (Республіка Корея). Має рівень міжнародного інструктора з тхеквондо WT 4 Дан. У травні 2017 році приймав участь зі спортсменкою збірної ТКД ХАІ у першому пляжному чемпіонаті світу з тхеквондо WT на Родосі (Греція). Працює асистентом кафедри фізичного виховання Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «ХАІ» з 2009 року.

4.2 Спеціалізація «Боротьба самбо»



Самбо – радянський, а з 1966 року – міжнародний вид спортивного і прикладного єдиноборства, розроблений в 1920-1930 роках на основі боротьби дзюдо, джиу-джитсу та інших видів боротьби під керівництвом Василя Ощепкова, Віктора Спиридонова і Анатолія Харлампієва.

Після визнання самбо ФІЛА в 1966 році і включення його з 1973 року в програму чемпіонату світу з боротьби, на хвилі високої міжнародної популярності самбо стрімко наближався до включення його в програму літніх Олімпійських ігор з 1980 року. Однак в результаті політичних труднощів, викликаних бойкотом Олімпіади-80, цей процес було призупинено. 20 липня 2021 року на сесії МОК самбо було визнано олімпійським видом спорту.

Самбо поділяється на два головних напрями: спортивне і бойове. Якщо в першому випадку основним завданням є демонстрація кидкової техніки або техніки больових прийомів, то в бойовому самбо першочерговим є здатність бійця максимально ефективно і швидко позбавити противника можливості до опору. Частково в зв'язку з цим бойовий розділ самбо з 1947 року до 1991 року був доступний лише для силових структур.

Самбо - не тільки вид спортивного єдиноборства, це система виховання, що сприяє розвитку морально-вольових якостей людини, патріотизму і громадянській позиції.

Самбо - це наука оборони, а не нападу. Самбо не лише вчить самозахисту, а й дає багатий життєвий досвід, що формує твердий характер, стійкість і витривалість, які необхідні в роботі та громадській діяльності.

Самбо сприяє виробленню самодисципліни, формує внутрішню моральну опору і сильну особисту позицію в досягненні життєвих цілей. Самбо формує соціальну опору суспільства, людей, здатних постояти за себе, за свою сім'ю, за Батьківщину.

Наше викладання націлене на те, щоб майбутні фахівці з інтересом відвідували заняття, які прищеплюють любов до здорового способу життя, вдосконалюють фізичну працездатність, сприяють освоєнню майбутньої професії. Вивчення техніки і тактики самбо на заняттях дозволяє реалізувати завдання фізичного виховання молоді через мотивовану інтерес освоїти цей конкретний вид спорту. На заняттях робиться все для того, щоб зробити вивчення самбо особливо цікавим, доступним, освітнім і змістовним предметом для необхідної загальної фізичної підготовки студентів.

Самбо в ХАІ

Історія боротьби самбо в ХАІ починається від 1966 р., коли на кафедру прийшов багаторазовий чемпіон України В. Ф. Гловацький. Під його керівництвом за 22 роки було підготовлено 17 майстрів спорту, два чемпіони України.

Команда ХАІ неодноразово ставала чемпіоном і призером серед вищих навчальних закладів України, 18 разів вигравала спартакіаду серед ВНЗ Харківської області. У різні роки збірну ХАІ із самбо тренували старші викладачі кафедри В. Г. Бабунц і В. В. Коруд. Зараз тренувальним процесом із самбо, дзюдо, сумо та ММА в ХАІ керує доцент кафедри, кандидат технічних наук, заслужений тренер України О. А. Заїка.

Як тренер О. А. Заїка брав участь у чемпіонатах і Кубках світу та Європи. Від 2012 р. є тренером студентської збірної команди України з боротьби самбо. Серед його вихованців є чемпіони та призери світу, Європи зі спортивного і бойового самбо, дзюдо, сумо та ММА. За розвиток спорту у 2013 році Олега Анатолійовича нагороджено урядовою медаллю «За працю та звитягу».



Вихованці:

Сергій Подоляк, випускник 2003 р., факультет № 3

Закінчив аспірантуру, працював асистентом кафедри фізичного виховання від 2004 р. до 2008 р. Майстер спорту України міжнародного класу з самбо.

Досягнення: чемпіон світу (Молдова, 2004 р.), бронзовий призер чемпіонату Європи (Росія, 2005 р.), срібний призер Кубка світу (Чехія, 2004 р.), багаторазовий переможець і призер національних і міжнародних чемпіонатів, Кубків та турнірів з боротьби самбо, чемпіон Європи з бойового розділу боротьби самбо (Литва, 2004 р.).



Шевченко Анастасія, випускниця 2018 р., факультет № 3



Працювала асистентом кафедри фізичного виховання від 2018 р. до 2019 р.

Заслужений майстер спорту України з самбо, майстер спорту України з дзюдо.

Досягнення з самбо: дворазова чемпіонка світу (Росія, 2017 р. та Сербія, 2020 р.), чемпіонка Європи (Білорусь, 2017 р.), триразова чемпіонка світу серед студентів (Росія, 2012 р.; Кіпр, 2014 р.; Кіпр, 2016 р.); 7 разів ставала призеркою чемпіонатів світу та Європи серед жінок.

Досягнення з дзюдо: дворазова чемпіонка України серед жінок, багаторазова призерка чемпіонатів і Кубків України за різним віком, 5-те місце на Всесвітній Універсіаді (Тайвань, 2017 р.).

Черкасов Михайло, випускник 2014 р., факультет № 6

Працював асистентом кафедри фізичного виховання від 2014 р. до 2017 р.

Майстер спорту України міжнародного класу з дзюдо, майстер спорту України з боротьби самбо та сумо.

Досягнення з самбо: багаторазовий призер чемпіонатів світу і Європи серед юнаків та юніорів, призер чемпіонату світу серед студентів (Росія, 2012 р.), призер Всесвітньої універсиади з самбо (Росія, 2013 р.)



Досягнення з сумо: призер чемпіонату Європи серед молоді (Словенія, 2010 р.).

Досягнення з дзюдо: 1-ше місце на Континентальному кубку з дзюдо (Болгарія, 2014 р.), призер і переможець національних змагань різного рівня.

За високі досягнення у спорті нагороджено державною нагородою (2013 р.).



Євдошенко Дмитро, випускник 2016 р., факультет № 3

Майстер спорту України міжнародного класу з самбо, майстер спорту з дзюдо.

Досягнення з самбо: 3-тє місце на чемпіонаті Європи серед юнаків (Латвія, 2013 р.); 2-ге місце на чемпіонаті Європи серед чоловіків (Росія, 2016 р.); 3-тє місце на чемпіонаті світу серед студентів (Кіпр, 2016 р.), 3-тє місце на чемпіонаті світу серед чоловіків (Румунія, 2018 р.).

У фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти самбо використовується в двох формах: на академічних заняттях і факультативно у поза навчальний час. Основні завдання факультативних занять, полягають в комплексному використанні засобів фізичного виховання студентської молоді. Факультативні заняття спрямовані на розвиток професійних здібностей в обраному виді спорту та забезпечують вміння та навички виступу на змаганнях різного рівня від обласних (районних) до міжнародних.

Результати навчання на заняттях з боротьби самбо:

- РН1. Знати основні правила поведінки в залі та на заняттях з боротьби самбо .
- РН2. Ознайомитись з сучасними видами спортивних єдиноборств у світі.
- РН3. Навчитись руховим діям під час спарингу.
- РН4. Навчитись основним технічним діям у стійці.
- РН5. Володіти основними технічними діями у партері.
- РН6. Знати основні помилки, які виникають під час вивчення техніки.
- РН7. Навчитись підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби.
- РН8. Знати засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби самбо.
- РН9. Знати методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.
- РН10. Ознайомитись та вивчити дії у захисті, нападі.
- РН11. Ознайомитись з принципами складання планів-конспектів тренувальних занять по спортивній боротьбі.
- РН12. Знати правила поведінки під час змагань на спортивному майданчику та спілкування з суддями.

Завдання діяльності спеціалізації «боротьба самбо» розрізняються у відповідності до етапів підготовки. Підготовка спортсменів включає декілька рівнів. Попередня підготовка проводиться в групах початкової підготовки (1-2 рік навчання); поглиблена підготовка проводиться в учбово-тренувальних групах; підвищення спортивної майстерності відбувається в групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.

Програма навчального матеріалу будується з таким розрахунком, щоб студенти спочатку ознайомилися з основними технічними прийомами, а вже потім навчилися їх використовувати на практиці. Освоєння рухових дій є ефективними засобами зміцнення здоров'я і може використовуватися протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичним вихованням.

Навчальний матеріал для проведення факультативних занять з боротьби самбо

Теоретична підготовка

1. Роль та місце спорту в житті людини і суспільства.
2. Олімпійський рух в Україні.
3. Теоретичні відомості: основні правила боротьби самбо, техніка виконання кидків, основні дії у захисті, нападі, помилки при виконанні вправ.
4. Правила особистої та громадської гігієни.
5. Гігієнічні основи режиму праці та відпочинку. Значення правильного режиму дня.
6. Загартовування організму людини. Значення і основні правила загартовування, основні засоби і методика застосування процедур.

Практична підготовка

Програмний матеріал для груп початкової підготовки(1-2 рік навчання)

1. Підготовчі дії: загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, акробатичні вправи, прийоми страхування та самострахування, дії, пов'язані з ритуалами самбо.
2. Формування базових понять: стійки, взаєморозташування, пересування.
3. Виведення з рівноваги, класичні способи захвата.
4. Чотири основні технічні дії в партері (утримання).
5. Шість способів переворотів в партері та захист від утримань.
6. Кидок через стегно.
7. Ознайомлення з правилами оцінювання технічних дій в партері.
8. Вивчити основні команди суддів та назви оцінок технічних дій у стійці та в партері.
9. Поступове вивчення трьох додаткових технічних дій у стійці.

Програмний матеріал для груп поглибленої підготовки

1. Удосконалення технічних дій, вивчених раніше.
2. Вивчення технічних дій у стійці та в утриманні в партері, об'єднаних у комбінації.
3. Вивчити перекиди в партері з виходом на утримання.
4. Захист від утримань.
5. Вивчення технічних дій демонстраційного комплексу.
6. Захист від кидків.
7. Контратаки.
8. Вивчити перекиди з виходом на больовий прийом.
9. Комбінації в партері з виходом на больовий прийом.
10. Застосування прийомів у комбінаціях та контратаках.
11. Демонстраційний комплекс больових прийомів на ноги.

Викладачі курсу



Заїка Олег Анатолійович, канд. техн. наук, доцент, заслужений тренер України.

Закінчив Харківський авіаційний інститут. Навчався в аспірантурі, захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата технічних наук. Від 1998 р. працював на кафедрі фізичного виховання асистентом, старшим викладачем, доцентом. У 2006 р. отримав вчене звання доцента кафедри фізичного виховання. Багато часу приділяє розвитку спорту в університеті, області та країні. Майстер спорту СРСР, заслужений тренер України з боротьби самбо, підготував заслуженого майстра спорту та чотири майстра спорту міжнародного класу, 22 майстри спорту та більш як 100 спортсменів інших розрядів.

4.3 Спеціалізація «Гандбол»



Гандбол – цікава і динамічна спортивна гра, олімпійський вид спорту. Виникнення гри гандбол має багате історичне минуле. Ще в давнину існували ігри з м'ячем, в яких були присутні елементи сучасного гандболу. У 1898 році викладач з фізичного виховання Ольдруп Хольгер Нильсен створив з двох ігор – футболу і баскетболу нову гру з м'ячем. Для жіночих груп, ніхто не припускав, що гандбол знайде таке поширення у світі. Уперше гандбол як вид спорту з'явився на території України в м. Харків в 1909 р. У 1936 р. гандбол був внесений до програми XI Олімпійських ігор. З моменту включення гандболу до програми Олімпійських ігор, його популярність у світі різко зросла. Природно, що збільшилася кількість команд, що претендують на світову першість. Нині гандбол заслужено вважається атлетичною грою, яка є однаково популярною серед чоловіків та жінок.



Збірна команда «ХАІ» з гандболу була організована у 2002 р. В 2006 р. завдяки плідній роботі викладачів і спортсменів команда «ХАІ» посіла III місце в першості серед ВНЗ м. Харкова. У 2007 р. – стала переможцем у першості серед ВНЗ м. Харкова. У 2008 р. жіноча збірна посіла III місце, в 2009 р. – III місце. У 2011 р. чоловіча збірна команда ХАІ вперше стала переможцем у першості

серед ВНЗ м. Харкова. З 2015 р. по 2018 р. збірна команд гандболу «ХАІ – І», «ХАІ – ІІ» була переможцем обласних щорічних спортивних змагань «Спорт протягом життя» серед студентів ВНЗ III - IV рівня акредитації Харківської області. У 2019 р. стали переможцями Чемпіонату м. Харкова серед чоловічих команд.

Популярність гандболу і широке його застосування в системі фізичного виховання обумовлюється, перш за все, високою емоційністю гри і великим видовищним ефектом, а також економічною доступністю гри (невеликі кошти для придбання інвентарю та обладнання, можливість самостійного будівництва майданчика і відносна простота її змісту)

У фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти гандбол використовується у двох формах: на академічних заняттях і факультативно у поза навчальний час. Основні завдання факультативних занять, полягають в комплексному застосуванні арсеналу різноманітних засобів фізичного розвитку і виховання студентської молоді.

Результати навчання на заняттях з гандболу:

- РН1. Знає спрощені правила гри у гандбол.
- РН 2. Уміє пересуватися в нападі та захисті.
- РН 3. Володіє зупинкою в два кроки без м'яча.
- РН 4. Володіє ловлею м'яча двома руками і передачею однією від плеча зверху на місці та в русі.
- РН 5. Володіє кидком м'яча зігнутою рукою зверху.
- РН 6. Володіє веденням м'яча під час пересування по прямій та зі зміною напрямку.
- РН 7. Володіє технікою фінтів без м'яча.
- РН 8. Ознайомлений з діями гравців у швидкому одиночному прориві.
- РН 9. Ознайомлений з технікою гри у захисті.
- РН 10. Володіє діями гравців у персональному захисті.
- РН 11. Ознайомлений з технікою гри воротаря.
- РН 12. Володіє деякими комбінаціями в командній системі нападу.

Програма навчального матеріалу будується з таким розрахунком, щоб студенти спочатку ознайомилися з основними технічними прийомами гри. Для гандболу характерні різноманітні рухові дії: біг, ходьба, зупинки, стрибки в гору і довжину, ловля, кидки, ведення м'яча. Така різноманітність вправ сприяє поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формує координацію рухів. Освоєння рухові дії гри в гандбол і пов'язані з ними фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичним вихованням.

У гандболі дії гравця підпорядковані інтересам колективу і у цей же час вимагають повній самовіддачі. Звідси формування високих моральних якостей: свідомості, активності, дисциплінованості, цілеспрямованості, витримки, самовладання, вміння керувати емоціями.

У студентів виховується гостра спостережливість, увага, творча уява, швидкість мислення, що відкриває студентам шляхи засвоєння техніки гри у гандбол.

Навчальний матеріал для проведення занять з гандболу:

1. Теоретичні відомості: ознайомлення зі спрощеними правилами гри.
2. Виконання функції помічника або ведучого у вправах.
3. У гандбольній нападаючій стійці перебіжки без м'яча по прямій, зі зміною напрямку і швидкості.
4. Пересування в захисній стійці приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво.
5. Зупинка в два кроки після перебіжки без м'яча.
6. Ловля м'яча двома руками на місці, з кроком, назустріч м'ячу, що летить.
7. Передача м'яча однією рукою від плеча зверху з місця на три кроки в напрямку передачі на рівні грудей, голови, з відскоком від підлоги. Передача і ловля м'яча в русі, паралельно руху, діагональні передачі.

8. Ведення м'яча на місці і при пересуванні по прямій кроком і бігом.
9. Дії гравців у швидкому одиночному прориві.
10. Кидок зігнутою рукою зверху, з місця, на три кроки з опорного і без опорного положення, з різних ігрових місць.
11. Виходи на гравця, який володіє м'ячем, блокування кидків двома руками на місці, зверху, збоку.
12. Дії нападників в умовах індивідуального захисту (гравець проти гравця).
13. Обманний рух без м'яча. Однокрокові і двокрокові відволікаючі рухи в лівий і правий бік.
14. Розташування та дії гравців в командних системах нападу з одним і двома лінійними (5-1, 4-2).
15. Взаємодія двох захисників проти одного і двох нападників: вибір місця, узгодженість дій, взаємна підстраховка.
16. Ознайомлення з розташуванням і діями гравців в командній системі зонного захисту 6-0, 5-1.

Теоретична підготовка:

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні.
2. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання студентів.
3. Історія виникнення та розвитку гандболу.
4. Особиста і громадська гігієна. Поняття про гігієну і санітарію, гігієнічне значення шкіри.
5. Гігієнічні основи режиму праці. Значення правильного режиму дня. Основні положення, необхідні при складанні режиму дня.
6. Загартовування організму людини. Значення і основні правила загартовування, основні засоби і методика застосування процедур, що гартують.
7. Основи фізичної та технічної підготовки в гандболі.
8. Основи суддівства у гандболі.

Інструкторська та суддівська практика

- Вміти шикувати групу та подавати основні команди на місці та в русі.
- Вміти вести протокол гри.
- Вміти скласти конспект і провести розминку в групі.
- Брати участь у суддівстві навчальних ігор спільно з тренером.

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ КУРСУ НАВЧАННЯ

№№ п/п	Вимоги	Дівчата	Юнаки
Фізична підготовленість			
1.	Біг 30 м (сек)	4,9-5,2	4,6-4,9
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	195-220	240-250
3.	Човниковий біг 100 м (сек)	27-29	24-26
4.	Метання гандбольного м'яча на дальність	26-32	32-38
Технічна підготовленість			
1.	Ведення гандбольного м'яча 30 м (сек)	4,9-5,2	4,6-4,9
2.	Передача в ціль (кількість попадань за 30 сек)	23-25	25-27
3.	Кидки м'яча на точність (кількість влучень)	7-9	7-9
4.	Передача м'яча в парах (кількість передач за 30 сек)	24-26	28-30

Викладачі з курсу



Кононенко Неллі Миколаївна – старший викладач

У 1998 році закінчила Харківську Державну академію фізичної культури за фахом тренер-викладач з фізичної культури та спорту.(КМС з гандболу).

З 2001 р. по 2012 р. працювала у ШВСМ з ігрових видів спорту тренером збірної жіночої команди м. Харкова з гандболу «Панацея-СКІФ-ШВСМ», яка ставала неодноразовим призером чемпіонів України. На цей час є тренером збірну команду з гандболу ХАІ, яка є неодноразовим переможцем обласних змагань серед вищих навчальних закладів міста Харкова. Працює старшим викладачем кафедри фізичного виховання в Національному аерокосмічному університеті ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» з 2012 року.

4.4 Спеціалізація «Кікбоксинг»



Кікбоксінг – спортивне єдиноборство, що зародилося в 1960-х роках. Поділяється на американський кікбоксінг (фулл-контакт, фулл-контакт з лоу-кіком, семі-контакт, лайт-контакт, кік-лайт), японський кікбоксінг (формат К-1), сольні композиції (музичні форми). У широкому значенні слова під кікбоксінгом іноді розуміють різні ударні єдиноборства, правилами яких дозволені удари руками і ногами з використанням в екіпіровці боксерських рукавичок (тайський бокс, шутбоксінг, саньда, сават та ін.).

Спорт – це не хобі, а стиль життя. Як тільки ви почали займатися, у вас тут же з'являється два шляхи: прогресувати і ставати сильніше, або - розчаруватися, здатися і піти, стати ще слабкіше.

Бокс і кикбоксинг об'єднують абсолютно різних людей, але об'єднані загальною справою – вони прагнуть до однієї мети: перемагати і бути переможцями як в рингу так і в житті.

Бокс (від англ. Box – удар, ляпас) - контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени завдають один одному ударів кулаками в спеціальних рукавичках. Рефері контролює бій, який тривати від 3 до 12 раундів. Турніри по кулачних боях, що нагадують бокс, проходили ще в Древній Греції. Бокс став спортивним єдиноборством в 688г. до н. е., коли кулачні бої були уперше включені в програму античних Олімпійських ігор. Сучасний бокс зародився в Англії на початку XVIII століття.

Освоївши техніку, закріпивши її в спарингах, в роботі на мішках, бій з тінню, починається робота на тактику. Завдяки освоєному арсеналу технічних і тактичних прийомів спортсмени застосовують їх вчасно змагань примушуючи суперника помилятися, вводячи тим

самим його в ступор, і безкарно діяти в атаках і контратаках. На заняттях із спеціалізації кікбоксінг і бокс студенти розвивають реакцію, витривалість, швидкість і координацію, сприяє нарощуванню м'язової маси, покращують гнучкість. Як і у будь-якому вигляді спорту, що б добитися успіху, кикбоксингом і боксом треба постійно займатися, з кожним днем удосконалюючи свою майстерність і силу волі.

Результати навчання на заняттях з кікбоксингу:

- РН 1. Ознайомлений з правилами поведінки в залі, на ринзі.
- РН 2. Уміє пересуватися по рингу.
- РН 3. Володіє технікою виконання ударів.
- РН 4. Уміє користуватися бинтами, рукавицями, капою, шоломом.
- РН 5. Володіє технікою виконання ударів у боксерські «груші», стійки, навісні мати.
- РН 6. Володіє технікою і тактикою ведення бою.
- РН 7. Володіє технікою ударів ногами, колінами, ліктями.
- РН 8 Володіє технікою пересувань в ринзі під час захисту, нападу
- РН 9. Знає основні правила ведення бою, контактний бій, спаринг.
- РН 10. Ознайомлений з правилами суддівства.
- РН 11. Практичне ведення бою на змаганнях.

Програма навчального матеріалу будується з таким розрахунком, щоб студенти спочатку ознайомилися з основними технічними прийомами ведення бою, правилами бою. Засвоєнні під час занять з кікбоксингу рухові дії і пов'язані з ними фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і можуть використовуватися протягом усього життя в самостійних формах занять фізичним вихованням.

Теоретична підготовка:

- 1. Особиста і громадська гігієна та комплексний догляд за тілом.
- 2. Режим тренування та відпочинку. Значення правильного режиму дня.
- 3. Загартовування організму людини та профілактика шкідливим звичкам, запобігання захворюванням та загальні способи здорового життя.
- 4. Правила поведінки під час тренувань у залі боксу, техніка безпеки під час парних вправ.
- 5. Правильне харчування та загальні основи біохімії організму людини, яка займається кікбоксингом.
- 6. Вітаміни, БаДи, ліки - рекомендації їх використання під час тренувань.
- 7. Термінологія в кікбоксингі, суддівські жести і команди, регламент спарингу на змаганнях.
- 8. Форма та захисне обладнання спортсмена, як правильно користуватися обладнанням.

Викладачі курсу



Самохін Олексій Олексійович – старший викладач.

У 2014 році закінчив інститут післядипломної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди за спеціальністю «Фізичне виховання». З 2010 року працює старшим викладачем кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я в Національному аерокосмічному університеті імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». Майстер спорту з кікбоксингу. Проводить заняття з фізичного виховання за спеціалізацією: бокс і кікбоксінг.

4.5. Спеціалізація «Загальна фізична підготовка»



Мета: послідовне формування фізичної культури особистості фахівця першого (бакалаврського) рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Завдання:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному виховнні;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості випускників ХНУ «ХАІ» імені М. Є. Жуковського до життєдіяльності й обраної професії;
- набуття студентами досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів.

Теоретична підготовка

1. Мета і завдання фізичного виховання в навчальному процесі.
2. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму.
3. Загальна гігієна на заняттях фізичними вправами.
4. Правила самоконтролю за фізичним навантаженням.
5. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.
6. Руховий режим.
7. Контроль у процесі занять фізичними вправами.

Результати навчання на заняттях зі спеціалізації «загальна фізична підготовка»

- РН1. Розучування комплексів вправ загальної фізичної підготовки на місці та в русі.
 РН2. Розучування комплексів загально розвивальних вправ з предметами.
 РН3. Ознайомлення з елементами оздоровчих систем різних країн світу.
 РН4. Розучування вправ для розвитку дрібної моторики.

- РН5. Розучування вправ стретчингу, пілатесу, хореографії.
- РН6. Розучування комплексів вправ для покращення зору.
- РН7. Виконання вправ та ігор в парах і малих групах.
- РН8. Виконання вправ коригувальної та дихальної гімнастики.
- РН9. Ознайомлення з елементами самомасажу, релаксації.
- РН10. Ознайомлення з основами ідеомоторного тренування.

Викладачі курсу



Ніжевська Тетяна Вікторівна – доцент.

Закінчила з відзнакою Харківський державний педагогічний інститут імені Г. С. Сковороди, факультет фізичного виховання за спеціальністю «фізична культура». Майстер спорту СРСР з художньої гімнастики. Захистила кандидатську дисертацію зі спеціальності «Теорія і методика професійної освіти». Має звання доцента кафедри теорії та методики фізичного виховання.

4.6. Спеціалізація «Лікувальна фізична культура»



Лікувальна фізична культура (ЛФК) – метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму – руху.

У спеціальне учбове відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Учбові групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, звільнені за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної та методичної підготовки.

Теоретична підготовка

1. Загальні принципи фізичної реабілітації.
2. Основи загальнооздоровчого тренування.
3. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
4. Основи лікувального харчування.
5. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.

Практична підготовка

Індивідуалізація практичних занять фізичними вихованням студентів у залежності від рівня функціональної та фізичної підготовки, характеру та виразності відхилення в стані здоров'я. Виявлення рівня знань і умінь з питань використання засобів фізичної культури для відновлення та зміцнення здоров'я.

Викладачі курсу

Білоус Наталя Сергіївна – старший викладач



Закінчила Харківський державний педагогічний інститут ім. Г. С. Сковороди у 1983 році за спеціальністю «фізичне виховання», здобула кваліфікацію вчителя фізичного виховання. З 1988 р. працює в ХАІ викладачем на кафедрі фізичного виховання. Тренує збірну команду з гандболу ХАІ, яка є неодноразовим переможцем обласних змагань серед вищих навчальних закладів міста Харкова. На теперішній час працює старшим викладачем кафедри фізичного виховання в Національному аерокосмічному університеті.

4.7. Спеціалізація «Важка атлетика»



Важка атлетика – це силовий вид спорту, де головним знаряддям виступає штанга, а суть змагань полягає у вправах, які потрібно виконати зі штангою. Основна задача важкоатлета – підняти якомога більшу вагу в порівнянні з суперниками. Боротьба з вагою та силою тяжіння відбувається двома способами, або, інакше кажучи, вправами. У ривку спортсмен відправляє своє знаряддя вгору одним рухом – з помосту на повністю випрямлені руки, тоді як під час поштовху штанга спочатку береться на груди, а вже потім одним різким рухом посиляється вгору. В обох вправах велика увага прикута до ліктів.

Важка атлетика є олімпійським видом спорту та користується популярністю серед сучасної молоді України. Постійна конкуренція в спорті, прагнення до нових звершень, а також результати українських спортсменів на міжнародних змаганнях указують на необхідність більш ретельного підходу до методики побудови тренувального процесу, яку можуть вам надати викладачі ХАІ.

Відомо, що швидко-силова підготовка є важливим чинником для досягнення високих результатів у спорті.

Важка атлетика як спеціалізація в Національному аерокосмічному університеті ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» з'явилася в 1998 році під керівництвом майстра спорту СРСР Шафігулліна Ріфгата Іддіатуловича (також відомого як Михайло Ілларіонович). Спочатку було сформовано та реконструйовано зал, весь інвентар та снаряди було придбано за власні кошти.

Повноцінна робота над підготовкою спортсменів високо класу почалася з 2000 року, в якому збірна команда університету займала призові місця. Так, на 2004 рік, уже підготовлено

чотири спортсмени першого розряду, три кандидати в майстри спорту і один майстер спорту України – Тригуб Юрій. Також в цьому році на перший курс вступив майбутній чемпіон Олімпійських Ігор Лондона Торохтій Олексій.



Торохтій Олексій, будучи студентом ХАІ, став майстром спорту міжнародного класу, двічі вигравав чемпіонат України серед юніорів, є чемпіоном молодіжних ігор України в 2006 році, чемпіоном серед студентів 2006, 2007 років. Призер чемпіонатів Європи та світу серед юніорів. Учасник залікових змагань на олімпійські ігри Пекіна 2008 року, де пройшов відбір на олімпійські ігри, а також отримав звання майстра спорту міжнародного класу. Учасник Олімпійських Ігор Пекіна 2008 року. Призер чемпіонату Європи 2009 року. Власник Кубка Світу 2009 року. Чемпіон Олімпійських Ігор Лондона 2012 року.

Також одним із кращих спортсменів ХАІ є Слободянюк Олег. З 2003 року почав тренування під керівництвом Шафіггуліна Р. І. 2008 року виконав норматив майстра спорту України. 2010-2011 роки – чемпіон України серед молоді. У 2011 році – бронзовий призер чемпіонату Європи серед молоді. Починаючи з 2009 року – призер чемпіонатів та кубків України. Учасник Чемпіонату Світу 2018 року.



В 2012 році норматив майстра спорту виконав аспірант першого факультету Чижов В. О. В 2014 році норматив майстра спорту виконав студент першого факультету Гармаш І. В. Кращі спортсмени: Фадєєв І. В., Стеніле К. В., Горбачук І. В., Дахно А. О., Рацєєв А. О., Шевчук П. А., Жовтобрух Я. І., Баранов С. А.

У фізичному вихованні студентів важка атлетика проводиться у двох формах: на академічних заняттях і факультативно у поза навчальний час. Основні завдання академічних занять, полягають у комплексному використанні традиційних засобів фізичного виховання студентської молоді та засобів фізичного виховання методами, притаманними важкій атлетиці (присідання, тяги тощо).

Результати навчання на заняттях з важкої атлетики:

- РН1. Ознайомлений з правилами поведінки в залі важкої атлетики.
- РН2. Ознайомлений з основним обладнанням важкоатлета.
- РН3. Володіє навичками виконання основних методик та технік виконання розминки та заминки у важкій атлетиці.
- РН4. Володіє технічним елементом виконання класичного ривку.
- РН5. Володіє технічними елементами виконання класичного поштовку.
- РН6. Володіє тактикою виконання допоміжних вправ.
- РН7. Володіє технікою виконання присіду, нахилу, жиму штанги.
- РН8. Володіє технікою поведінки з важкоатлетичними снарядами.
- РН9. Ознайомлений з правилами проведення змагань з важкої атлетики.
- РН10. Ознайомлений з правилами та нормативами суддівства.
- РН11. Ознайомлений із засобами та методами активного відпочинку та відновлення після травм.
- РН12. Знає основні правила та володіє технікою виступу на змаганнях з важкої атлетики різного рівня.

РН13. Ознайомлений з правилами поведінки під час змагань на спортивному майданчику та вміє спілкуватися з суддями.

Програма вивчення навчального матеріалу будується з таким розрахунком, щоб студенти спочатку ознайомилися з основними технічними елементами, а вже потім могли використовувати їх для покращення своїх досягнень. Для тренувальних занять з важкої атлетики характерним є використання різноманітних рухових дій: стрибків зі скакалкою, стрибків у висоту, присідань, розвиток силових якостей, гнучкості, а також координаційних дій. Така різноманітність вправ сприяє формуванню атлетично розвинутого тіла, допомагає схуднути покращує адаптивні можливості організму. Навчання й удосконалення нових рухових дій, фізичні вправи, є ефективними засобами зміцнення здоров'я і може використовуватися протягом усього життя як у самостійних формах занять фізичним вихованням так і для навчання не підготовлених для цього виду спорту людей

Теоретична підготовка:

1. Правила гігієни під час занять фізичними вправами та у повсякденному житті.
2. Значення правильного режиму дня. Основні положення, необхідні при складанні режиму дня
3. Загартовування організму людини. Значення і основні правила загартовування, основні засоби і методика застосування процедур.
4. Основи правильного харчування.
5. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

Викладачі курсу



Слободянюк Олег Вячеславович – старший викладач, майстер спорту України з важкої атлетики.

У 2011 закінчив аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». З 2011 року працював лаборантом на кафедрі фізичного виховання. Закінчив аспірантуру ХАІ у 2015 році. Починаючи з 2015 року працює викладачем кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я гуманітарно-правового факультету. Неодноразовий чемпіон та призер України з важкої атлетики, бронзовий призер Чемпіонату Європи серед молоді 2011 року, учасник Чемпіонату Світу 2018, капітан чоловічої збірної України з важкої атлетики 2017-2018 років. Тренер чоловічої збірної ХАІ з важкої атлетики.

4.8. Спеціалізація «Волейбол»



Волейб́ол (англ. *volleyball* от *volley* – «удар с лёту» и *ball* – «м'яч») – вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, намагаючись спрямувати м'яч на сторону суперника таким чином, щоб він приземлився на майданчику суперника, або гравець команди, що захищається припустився помилки. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди дозволяється не більше трьох торкань м'яча поспіль (в доповнення до торкань на блоці). Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має свою спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є спритність для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективних атакуючих дій.

Винахідником волейболу вважається Уільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання. У 1895 році у спортивній залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см і його учні, кількість яких на майданчику не обмежувалось, почали перекидати через неї баскетбольну камеру. Морган назвав нову гру «мінтонет». Пізніше гра отримала нову назву – «волейбол». У 1897 році у США були опубліковані перші правила гри у волейбол: розмір майданчика 7,6 x 15,1 м (25x50 футів), висота сітки 198 см (6,5 фута), м'яч окружністю 63,5 - 68,5 см (25-27 дюймів) і масою 340 г, кількість гравців на майданчику і торкань м'яча не регламентувалася, бал враховувався тільки під час своєї подачі, якщо подача була невдалою, її можна було повторити, грали до 21 очка в партії.

Волейбол – це гра, яка є доступною усім віковим групам завдяки можливості дозування фізичного навантаження в залежності від рівня підготовленості. Вона вважається складнокоординаційною грою. Це обумовлюється нестандартністю дій, невизначеністю, різноманітністю способів вирішення рухового завдання. Від початку навчання технічним елементам необхідна концентрація уваги, уміння раціонально об'єднати рухи руками та ногами. Разом з тим, гра у волейбол є цікавою й емоційною, що підтверджується наявністю великої кількості людей, що бажають їм займатися.

Збірна ХАІ складається зі спортсменів, які мають різні розряди у волейболі, але при цьому, вона відчинена для новачків. Збірна ХАІ приймає участь в Кубку м. Харкова, а також у спартакіаді серед закладів вищої освіти.

Завдання проведення занять з волейболу

1. Формування стійкого інтересу до систематичних занять волейболом.
2. Ознайомити з правилами поведінки на волейбольному майданчику.
3. Виховання навички самостійних занять волейболом.
4. Фізична, технічна і тактична підготовка спортсменів.
5. Виховання морально-вольових якостей.

Теоретична підготовка

1. Охорона праці і техніка безпеки на учбових заняттях з фізичного виховання засобами волейболу.
2. Правила поведінки на волейбольному майданчику.
3. Характеристики волейбольного майданчику, обладнання і спортивного інвентарю для гри у волейбол.
4. Правила гри, система ведення рахунку
5. Біомеханічні основи техніки виконання технічних прийомів у грі волейбол.
6. Історія виникнення і розвитку волейболу.

Результати навчання на заняттях з волейболу

- РН1. Знає правила поведінки на волейбольному майданчику.
РН2. Володіє технікою виконання передачі м'яча зверху двома руками.
РН3. Володіє технікою виконання передачі м'яча знизу двома руками.
РН4. Володіє технікою виконання верхньої передачі (хлопці), подачі знизу (дівчата).
РН5. Володіє технікою виконання нападаючого удару із зони 4, 3, 2.
РН6. Володіє технікою блокування нападаючого удару в зонах 4, 3, 2.
РН7. Володіє технікою групового блокування нападаючого удару.
РН8. Володіє технікою прийому м'яча з подачі.
РН9. Володіє тактичними діями гравців команди, яка виконує подачу.
РН10. Знає тактичні дії гравців команди, яка виконує прийом подачі.

Викладачі курсу



Крамаренко Валентина Іванівна – старший викладач

Закінчила Харківський інститут фізичної культури у 1986 році за спеціальністю «тренер-викладач з волейболу». З 1986 року працює на кафедрі фізичного виховання ХНУ «ХАІ». Є тренером збірної команди ХАІ з волейболу.

4.9. Спеціалізація «Скелелазіння»



Скелелазіння – олімпійський вид спорту, який полягає у вільному лазінні (найчастіше – сходженні) по природному (скелі) або штучному (скеледром) рельєфу. Це самостійний вид спорту, який відокремився від альпінізму й нерозривно пов'язаний з ним.

Різниця між альпінізмом і скелелазінням у тому, що в скелелазінні, як правило, є постійні (статичні) точки опори – гаки, які забетоновані у скелю, а в альпізмі навпаки, всі точки страховки, як правило, є тимчасовими (френди, закладки тощо), а також альпінізм, на відміну від скелелазіння, дозволяє лазіння із застосуванням спеціальних інструментів та додаткового спорядження для подолання маршруту, лише для страхування.

Скелелазіння є складно-координаційним видом спорту, у якому фізична, технічна та ментальна складові мають приблизно однакову вагу.

Спортивне тренування студентів у скелелазінні вирішує такі специфічні завдання: 1. Підвищення рівня функціональних можливостей організму. 2. Досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості. 3. Оволодіння раціональною технікою й тактикою скелелазіння. 4. Підготовка спортсменів до участі у змаганнях міста, області, України. 5. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності. 6. Всебічний гармонійний розвиток та виховання морально-вольових та морально-етичних якостей особистості. 7. Підготовка інструкторів і суддів зі скелелазіння на громадських засадах.

Результати навчання на заняттях зі скелелазіння:

РН1. Ознайомлений із загальними правилами техніки безпеки при знаходженні на території скалодрому.

РН2. Уміє одягати обладнання для лазіння з мотузковою страховкою – нижня система.

РН3. Уміє в'язати вузол «вісімка»

РН4. Ознайомлений з правилами техніки безпеки при лазінні з мотузковою страховкою.

РН5. Володіє технікою мотузкової страховки через петлю на кінці мотузки, відходом.

РН6. Володіє технікою мотузкової страховки через полуавтоматичні страховочні пристрої.

РН7. Володіє технікою мотузкової страховки через фрикційні страховочні пристрої.

РН8. Ознайомлений зі спрощеними правилами проведення трьох видів змагань у скелелазінні.

РН9. Уміє пересуватися траверсом приставним кроком.

РН10. Уміє пересуватися траверсом навхрест.

РН11. Уміє пересуватися на різнойменних руці і нозі.

РН12. Володіє технікою пересування на прямих руках.

РН13. Ознайомлений з технікою лазіння з нижньою страховкою.

РН14. Знає маркування спорядження для скелелазіння.

РН15. Ознайомлений з основними елементами техніки лазіння на швидкість.

Навчальний матеріал для проведення занять зі скелелазіння:

1. Теоретичні відомості: ознайомлення зі спрощеними правилами проведення трьох видів змагань у скелелазінні.

2. Виконання функції помічника або ведучого у вправах.

3. Лазіння без утримання зачепи двома руками.

4. Рух вхрест під рукою, над рукою.

5. Виси на «фінгінборді» різними хватами: відкритий, закритий, напівзакритий.

6. Тримання зачепи різними хватами: активним, пасивним, підхватом, щипком, відкидкою.

7. Виконання стрибків на зачепу під час лазіння з мотузковою страховкою та під час лазіння болдерінгу.

8. Виконання вправ для швидкого відновлення сили передпліч.

9. Техніка постанови ноги на носок, на п'ятку.

10. Виконання гімнастичної страховки при лазінні боулделінгу та при лазінні з нижньою страховкою.

11. Дії страхуючого з нижньою страховкою, при падінні лізучого який знаходиться над відтяжкою, під відтяжкою.

Теоретична підготов:

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні.
2. Скелелазіння як засіб фізичного виховання студентів.
3. Історія виникнення та розвитку скелелазіння.
4. Особиста і громадська гігієна. Поняття про гігієну і санітарію, гігієнічне значення шкіри.
5. Гігієнічні основи режиму праці. Значення правильного режиму дня. Основні положення, необхідні при складанні режиму дня.
6. Загартовування організму людини. Значення і основні правила загартовування, основні засоби і методика застосування процедур, що гартують.
7. Основи фізичної та технічної підготовки в скелелазінні.
8. Основи суддівства в скелелазінні.

Викладачі курсу

Сварницький Ігор Андрійович – асистент кафедри



У 2006 році закінчив Харківський аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». Починаючи з 2007 року працює викладачем кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я ХНУ «ХАІ». У 2018 році закінчив магістратуру Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди, факультет фізичного виховання. Має перший розряд зі скелелазіння, перший розряд з альпінізму, інструктор третьої категорії з альпінізму. Під його керівництвом збірна команда університету неодноразово ставала переможцем студентських чемпіонатів України.

4.10 Спеціалізація «Аербіка»



Аеробіка (від англ. *aerobics*), або ритмічна гімнастика, — комплекс фізичних вправ, які виконують під музику в аеробному режимі. Він зародився у США у 1960-ті роки, засновником вважається доктор Кеннет Купер. За його задумом аеробіка – це засіб протистояння факторам, які спонукають розвиток серцево-судинних захворювань: гіподинамії, нервовим перенапружам, надлишковій вазі.

Займаючись аеробікою, студенти отримують колосальне задоволення, велике фізичне навантаження, зміцнюють м'язи, суглоби, серцево-судинну й дихальну системи, втрачають

зайві кілограми. Заняття аеробікою набувають ефективності лише тоді, коли студент посилено тренується протягом 20 і більше хвилин. Три і більше разів на тиждень.

В процесі вивчення дисципліни студенти ознайомлюються з історією виникнення та розвитку аеробіки, знайомляться з різними видами аеробіки (Pilates Ball, калланетика, Super body, Fitnes Супер фігура), розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, відчуття ритму, культуру рухів.

Студенти, які займаються за спеціалізацією «Аеробіка», приймають активну участь у святах, що проводяться у НАУ «ХАІ» та за його межами.

Завдання проведення факультативних занять з аеробіки

1. Гармонійний розвиток основних м'язових груп.
2. Розвиток та вдосконалення як основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, координації рухів, спритності, так і почуття ритму.
3. Підвищення працездатності і рухової активності.
4. Поліпшення психічного стану, зняття стресів.
5. Підвищення інтересу до занять фізичною культурою, розвиток потреби в систематичних заняттях спортом.
6. Набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

Теоретична підготовка

1. Історія виникнення та розвитку аеробіки.
2. Класифікації видів аеробіки.
3. Рекомендації стосовно параметрів фізичного навантаження (інтенсивність, обсяг навантаження, ознаки перенапруги, симптоми недостатнього відновлення).
4. Заборонені вправи на заняттях з аеробіки.
5. Про закономірності розвитку рухових якостей і формування рухових навичок на заняттях з аеробіки.
6. Методи оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.

Результати навчання на заняттях з аеробіки

- РН1. Знає основні базові кроки аеробіки.
- РН2. Знає основні базові кроки степ-аеробіки.
- РН3. Знає основні базові елементи аеробіки з предметами.
- РН4. Знає й удосконалює вправ зі стретчингу.
- РН5. Знає й уміє застосовувати силові вправи в аеробіці.
- РН6. Ознайомлений з елементами хореографії.
- РН7. Уміє самостійно складати й виконувати комплекси вправ з аеробіки.
- РН8. Ознайомлений з новими видами аеробіки.
- РН9. Уміє використовувати власний досвід фізкультурної діяльності для складання індивідуальної програми занять для підвищення своїх функціональних, рухових можливостей та корекції вад статури.
- РН10. Здійснює самоконтролю в процесі занять аеробікою.
- РН11. Знає й уміє застосовувати засоби відновлення працездатності в аеробіці.

Викладачі курсу



Криворучко Світлана Миколаївна – старший викладач кафедри
Закінчила Харківську академію фізичної культури у 1996 році, кандидат у майстри спорту з боротьби самбо. Працює на кафедрі фізичного виховання, спорту та здоров'я ХНУ «ХАІ» з 2001 року. Має диплом інструктора з лікувальної фізичної культури.

4.11 Спеціалізація «Футбол»



Футбол (від англ. *football*) – це командний вид спорту, який грається між двома командами по одинадцять гравців зі сферичним м'ячем. Близько 250 мільйонів чоловіків і жінок із більш ніж 200 країн грають у футбол, що робить його найпопулярнішим у світі видом спорту. Футбол – олімпійський вид спорту.

Коріння цієї гри на території теперішньої України сягають кінця XIX століття і ведуть до Одеси. Одними з перших гравців у футбол були англійські моряки в порту Одеси, які створили і найперші команди. У 1884 році в Одесі було збудоване перше футбольне поле, гру «*foot-ball*» іноземці популяризували серед місцевого населення. У 1899 році в Одесі заснована футбольна команда виключно з місцевих жителів. З того моменту кількість одеських футбольних команд тільки зростала.

Пізніше гра проникла до Західної України, де діяли осередки спортивного товариства «Сокіл» (складалось з поляків, українців, чехів). За матеріалами, наданими львівськими істориками спорту, гру, яка відбулася 14 липня 1894 року у Львові, вважають першим документально зафіксованим футбольним матчем на території України.

Під час вивчення дисципліни «Футбол» студенти опановують теоретичні знання та практичні навички ведення гри. Навчання включає: ознайомлення з історією розвитку футболу в світі та в Україні, вивчення техніки безпеки під час гри у футбол, опанування техніки основних прийомів гри, тактики гри, розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, координації рухів), набуття умінь працювати в команді, розвиток морально-вольових якостей..

Завдання проведення факультативних занять з футболу

1. Формування стійкого інтересу до систематичних занять футболом.
2. Ознайомити з правилами поведінки на футбольному майданчику.
3. Виховання навички самостійних занять фізичними вправами.
4. Фізична, технічна і тактична підготовка спортсменів.
5. Розвиток ігрового мислення у студентів, що спеціалізуються у футболі.
5. Виховання морально-вольових якостей.

Результати навчання на заняттях з футболу

Теоретична підготовка

- РН1. Знає та вміє застосовувати у грі командні дії в обороні.
РН2. Знає та вміє застосовувати у грі командні дії в атаці.
РН3. Знає та вміє застосовувати у грі командні дії з колективного відбору.
РН4. Знає та вміє застосовувати у грі пресинг.
РН5. Уміє виходити з-під пресингу.

РН6. Уміє виконувати перехід із оборони в атаку.

РН7. Знає колективні та індивідуальні дії в різних ситуаціях гри.

РН8. Знає стандартні положення.

Практична підготовка

РН9. Розвиток фізичних якостей, необхідних для досягнення максимальних результатів у футболі: швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів; розвиток вестибулярного апарата.

РН10. Вивчив технічні прийоми гри у футбол:

- передача м'яча внутрішньою стороною стопи;
- передача м'яча зовнішньою стороною стопи;
- удари по м'ячу підйомом (зовнішньою стороною, внутрішньою стороною);
- удари по м'ячу носком та п'ятою;
- різновиди зупинок м'яча.

Викладачі курсу



Храбров Олександр Олександрович – асистент кафедри

У 2011 році закінчив Харківську державну академію фізичної культури за спеціальністю «тренер-викладач з футболу», майстер спорту України з футболу. Працює на кафедрі фізичного виховання, спорту та здоров'я ХНУ «ХАІ» з жовтня 2020 року.

Має ліцензію категорії «В» УЄФА. Вихованці: Лунін Андрій – є гравцем команди «Real Madrid», Кулаков Андрій – грає у вищій лізі України.

4.12 Спеціалізація «Атлетична гімнастика»



Атлетична гімнастика – це система вправ, що розвиває силу, у поєднанні зі всебічною фізичною підготовкою, що направлена на зміцнення здоров'я.

Атлетична гімнастика користується великою популярністю, особливо серед підлітків і молоді. Багато хто намагається мати красиві форми тіла, потужні, сильні м'язи, горду поставу. Однак було б неправильно вважати, що атлетична гімнастика спрямована на нарощування м'язової сили.

При раціональних методах тренування заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному поєднанню сили, витривалості, спритності, що відбивається на зовнішності

людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують сильних, наполегливих, впевнених у своїх силах людей.

У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності атлетична гімнастика суттєво зберігає час, дозволяє ізольовано впливати на недостатньо розвинені групи м'язів, тонко дозувати навантаження.

Перші результати занять можна спостерігати вже через декілька місяців.

Загальна доступність атлетичної гімнастики пояснюється простотою техніки виконання вправ.

Спеціалізація «Атлетична гімнастика» спрямована на вивчення студентами теорії та методики атлетичної гімнастики, оволодіння технікою основних та допоміжних вправ атлетичної гімнастики, методики навчання, тренування та правил проведення змагань з окремих силових видів спорту, основ організації масових та індивідуальних занять з атлетичної гімнастики, підготовки їх до свідомого оволодіння вміннями та навичками.

Результати навчання на заняттях з атлетичної гімнастики:

РН1. Знає історію розвитку атлетичної гімнастики.

РН2. Знає основні правила поведінки в тренажерному залі.

РН3. Володіє технікою виконання вправ з гантелями.

РН4. Володіє технікою виконання вправ із атлетичної штангою.

РН5. Володіє технікою виконання вправ на тренажерах.

РН6. Засвоїв методику тренування з атлетичної гімнастики.

РН7. Вивчив основні групи м'язів і базові вправи для їх розвитку.

РН8. Знає правила профілактики травматизму, самоконтролю та засоби відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики.

Теоретична підготовка:

1. Атлетизм як суспільне явище, що це таке.
2. Основні визначення понять і термінологія, класифікація фізичних вправ в атлетичній гімнастиці.
3. Техніка безпеки на заняттях атлетичною гімнастикою. Медичний контроль. Профілактика травматизму.
4. Теоретичні аспекти нормування фізичних навантажень у процесі фізичного тренування.
5. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

Займаючись атлетичною гімнастикою студент отримає: гармонійний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я; підвищення силових показників; виховання стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку і корисного проведення дозвілля.

Викладачі курсу



Крилов Михайло Дмитрович – старший викладач

Закінчив Харківський державний педагогічний інститут імені Г. С. Сковороди, факультет фізичного виховання за спеціальністю «фізична культура» у 1973 році. Після служби в армії працював у ЗОШ вчителем фізичної культури та ПТУ. З 1980 року працює в ХАІ на кафедрі фізичного виховання. З 1980 по 1984 рік тренував студентів у групах спортивного карате, тренував збірну команду м. Харкова з карате. Під його керівництвом студенти ХАІ приймали участь в обласних та республіканських змаганнях з карате, де виборювали призові місця. Після заборони карате, з 1984 року перекваліфікувався на тренера з атлетизму (бодібілдингу) та силового троебор'я (пауерліфтингу), які почали розвиватись в Україні. Студенти ХАІ неодноразово займали призові місця з пауерліфтингу.

Студенти Чумак М. та Бондуренко М. виконали норматив майстра спорту з пауерліфтингу на республіканських змаганнях.

4.13. Спеціалізація «Кросфіт»



Кросфіт (CrossFit) – програма загальної фізичної підготовки, яка включає гімнастику, важку атлетику, тренування з гилями, пліометрику, біг, метання снарядів. Це передусім програма, побудована на постійно варійованих функціональних рухах, що виконуються з високою інтенсивністю.

Кросфіт припускає дуже високоінтенсивні комплекси кардіо, або гібридні тренування на інтенсивну роботу в змішаному режимі (кардіо/силова) з максимальною напруженістю. Цей вид тренінгу побудований так, щоб досягати максимально збалансованого розвитку всього організму спортсмена. Тренувальні комплекси в середньому включають від 1 до 10 рухів і, за винятком тестових, ніколи не повторюються. Унікальним для CrossFit є те, що тренування займають дуже мало часу. Залежно від завдання і рівня підготовки, виконання тренувального комплексу дня може зайняти всього декілька хвилин.

Результати навчання на заняттях з кросфіту:

- РН1. Ознайомлений з кросфітом як функціональним тренінгом усього організму.
- РН2. Вивчив основні вправи кросфіту.
- РН3. Вивчив комплекси, пов'язані з кардіотренуванням.
- РН4. Володіє технікою виконання важкоатлетичних вправ (основи кросфіту).
- РН5. Володіє технікою виконання вправ з гилями.
- РН6. Володіє технікою та методикою виконання розминки в кросфіті.
- РН7. Вивчив основні правила поведінки на змаганнях з кросфіту.
- РН8. Розвиток гнучкості, спритності, пригучості
- РН9. Знає правила профілактики травматизму, самоконтролю та засоби відновлення на заняттях з кросфіту.

Заняття кросфітом допомагають досягти бажаної фізичної форми за короткий час. Під час освоєння основних вправ у кросфіті, студент набуде навичок техніки виконання різноманітних вправ від стрибків на скакалці до присідань зі штангою за відведений час.

Теоретична підготовка:

1. Кросфіт, що це таке.
2. Основні визначення понять і термінологія, класифікація фізичних вправ у кросфіті.
3. Техніка безпеки на заняттях в залі.
4. Теоретичні аспекти нормування фізичних навантажень у процесі фізичного тренування.
5. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

Викладачі курсу



Дахно Артур Олександрович – асистент

Закінчив п'ятий факультет Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «ХАІ». У 2015 вступив до аспірантури, яку закінчив у 2018 році. Починаючи з 2018 року працює на кафедрі фізичного виховання, спорту та здоров'я. Офіцер запасу, кандидат у майстри спорту України з важкої атлетики, неодноразовий чемпіон та призер області з важкої атлетики, учасник чемпіонатів України з важкої атлетики. Підготував кандидата в майстри спорту з важкої атлетики. Тренер жіночої збірної ХАІ з важкої атлетики.

4.14 Спеціалізація *«Теніс»*



Теніс – видь спорту, у якому грає двоє гравців один проти одного, або дві команди по два гравці в кожній, команда проти команди, на майданчику – корті, поділеному навпіл поперечною сіткою. Мета гри – перекинути ракеткою м'яч через сітку на бік партнера так, щоб м'яч упав у межах майданчика суперника і той не зміг його відбити назад.

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання «Теніс»» є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, підвищення їх працездатності, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування і покращення основних життєво необхідних рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності здобувача вищої освіти до активного життя й професійної діяльності. Вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я,

оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Свої функції секція найбільш повно реалізує як цілеспрямований педагогічний процес. Основним організаційно-педагогічним принципом дисципліни є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Теніс вже кілька десятиліть є одним із найпопулярніших видів спорту. Ним займаються мільйони людей в усьому світі: дорослі і діти, професіонали і аматори. Цей вид спорту допомагає впоратися з фізичним і психологічним напруженням, позитивно впливає на нервову систему, допомагає впоратися зі стресами і депресіями. Теніс, як і інші види фізичної активності, допомагає зміцнити імунітет, гартує організм, робить його більш витривалим, розвиває увагу і підвищує швидкість реакції, покращує загальний стан здоров'я. Під час занять тенісом задіяні практично всі групи м'язів, що дозволяє формувати красиву, гармонійно розвинену фігуру, вирішує проблему зайвої ваги. Теніс розвиває не тільки тіло, але і допомагає особистісному зростанню, виховуючи характер і дисциплінуючи.



Студентська секція тенісу ХАІ існує з 1982 року. Протягом цього часу збірна команда була неодноразовим призером студентських Спартакіад Харківської області з тенісу. Заняття проходять в манежі ХАІ, де розташовано 5 тенісних кортів, оснащених професійним обладнанням і якісним освітленням. Тренування проводяться у групах початкової підготовки і групах спортивного вдосконалення. Студенти з розрядами входять до складу збірної університету з тенісу. Вони беруть участь у змаганнях між факультетами, а також в спартакіадах області. За результатами

змагань присвоюються розряди.

Вихованці ставали призерами та учасниками міжнародних та всеукраїнських змагань з тенісу.

Результати навчання на заняттях з атлетичної гімнастики:

РН1. Висока загальна фізична підготовка, що спрямована на підвищення загальної працездатності.

РН2. Достатня спеціальна фізична підготовка, що спрямована на розвиток спеціальних фізичних здібностей.

РН3. Достатня спеціально-рухова підготовка, що передбачає розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається та антиципації (передбачення зони, де падає м'яч).

РН4. Вивчив та удосконалив основні прийоми техніки пересувань.

РН5. Уміє виконувати спеціальні підготовчі вправи з м'ячем.

РН6. Вивчив та удосконалив основні технічні прийоми подачі.

РН7. Вивчив та удосконалив основні технічні прийоми ударів по м'ячу.

РН8. Вивчив та удосконалив основи техніки прийому м'яча.

РН9. Вивчив нападаючі, контрнападаючі та захисні дії в одиночних розрядах.

РН10. Вивчив нападаючі, контрнападаючі та захисні дії в парних та змішаних розрядах.

РН11. Сформоване позитивне ставлення та мотивація до тренувальних занять.

РН12. Формування стану «бойової готовності», здібності до зосередження та мобілізації.

Теоретична підготовка:

1. Фізична культура і спорт України.

2. Особиста і громадська гігієна.

3. Виникнення та розвиток тенісу.
4. Загартування організму спортсмена.
5. Загальна характеристика спортивного тренування у тенісі.
6. Техніко-тактична підготовка у тенісі.
7. Правила гри у теніс.
8. Основи суддівства у тенісі.

Викладачі курсу



Баканова Олександра Феліксівна – завідувачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я

Закінчила Харківський державний педагогічний інститут імені Г. С. Сковороди, факультет фізичного виховання за спеціальністю «фізична культура». Доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

5. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

6. Методи навчання

Словесні, наочні, проведення практичних занять, індивідуальні консультації (при необхідності), самостійна робота студентів за матеріалами, опублікованими кафедрою (методичні посібники), проведення змагань різного рівня.

7. Методи контролю

Підсумковий (семестровий) контроль (диференційний залік, залік).

8. Критерії оцінювання та розподіл балів, які отримують здобувачі протягом семестру

Складові навчальної роботи	Бали за одне заняття (завдання)	Кількість занять (завдань)	Сумарна кількість балів
Активність під час аудиторної роботи	0...2	32	0...64 (максимальна кількість балів за цим показником)
Участь у спортивно-масовій роботі (університету, факультету, кафедри)	0..4	4	0..16
Участь у спортивних змаганнях різного рівня	0..10	2	0..20
За семестр			0...100

Прийнята шкала оцінювання

Сума балів	Оцінка за традиційною шкалою	
	Диференційований залік	Залік
90 – 100	Відмінно	Зараховано
75 – 89	Добре	
60 – 74	Задовільно	
0 – 59	Незадовільно	Не зараховано

Під час складання заліку здобувач має можливість отримати максимум 100 балів.

Критерії оцінювання роботи здобувача протягом семестру

Задовільно (60 - 74). Відвідування практичних занять (не менше 50%). Мати мінімум знань та умінь. Відпрацювати практичні завдання. Вміти самостійно виконувати фізичні вправи для забезпечення гармонійного фізичного розвитку.

Добре (75 - 89). Відвідування практичних занять (не менше 75%). Приймати участь у спортивно-масовій роботі кафедри, факультету. Твердо знати 2/3 необхідних теоретичних знань, виконати усі завдання. Показати вміння на всіх практичних заняттях. Уміти самостійно виконувати фізичні вправи для забезпечення гармонійного фізичного розвитку.

Відмінно (90 - 100). Відвідування практичних занять (не менше 90%). Приймати участь у спортивно-масовій роботі кафедри, факультету, університету. Виступати на спортивних змаганнях різного рівня. Вміти самостійно виконувати фізичні вправи для забезпечення гармонійного фізичного розвитку. Досконально знати всі теми та вміти застосовувати одержані знання.

9. Політика навчального курсу

Відпрацювання пропущених занять відбувається відповідно до розкладу консультацій, за попереднім погодженням з викладачем. Питання, що стосуються академічної доброчесності, розглядає викладач або за процедурою, визначеною у Положенні про академічну доброчесність.

10. Методичне забезпечення та інформаційні ресурси

Підручники, навчальні посібники, навчально-методичні посібники, конспекти лекцій, методичні рекомендації, які видані та знаходяться у методичному кабінеті або за назвою у електронній бібліотеці Університету:

URL: <https://library.khai.edu/>

Сторінка дисципліни знаходиться за посиланням:

URL: <https://mentor.khai.edu/course/index.php?categoryid=163>

11. Рекомендована література

Базова

1. Дусенко Д. І. Основи фізичного виховання студентів. – Навч. посіб. – Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2005. – 209 с.
2. Баканова О. Ф. Організація самостійних занять фізичною культурою і спортом: навч. посібник / О. Ф. Баканова. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2008. – 32 с.
3. Баканова О. Ф. Методичні аспекти спортивного тренування у вищій школі на прикладі важкої атлетики: Навч. посіб. / О. Ф. Баканова, А. О. Дахно. – Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2020. –

Допоміжна

1. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці : підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. – 332 с.
2. Пилипко В. Ф., Овсєнко В.В. Атлетизм : Навчальний посібник. – Харків, «ОВС», 2007. – 136 с.
3. Дінейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. В. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1984. – 168 с.
4. Дусенко Д. И. Образ жизни и здоровье студентов : учеб.пособ. / Д. И. Дусенко. – Харьков : Нац. аэрокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авиац. ин-т», 2005. – 44 с.
5. Дусенко Д. И. Профілактика короткозорості засобами фізичної культури [Текст] : навч. посіб. / Д. И. Дусенко, М. П. Малащенко. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авиац. ін-т», 2016. – 44 с.
6. Дусенко Д. И. Психофизический тренинг в учебных занятиях студентов: учеб.пособ. / Д. И. Дусенко, Л. М. Балабанова. – Харьков : Нац. аэрокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авиац. ин-т», 2004. – 50 с.
7. Дусенко Д. И. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом : учеб.пособ. / Д. И. Дусенко. – Харьков : Нац. аэрокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авиац. ин-т», 2000. – 35 с.
8. Дусенко Д. И. Самостоятельные занятия по развитию и совершенствованию силовых качеств борцов: учеб. пособ. / Д. И. Дусенко, О. А. Заика. – Харьков : Нац. аэрокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авиац. ин-т», 2003. – 39 с.
9. Дусенко Д. И. Самостоятельные занятия студентов атлетической гимнастикой : учеб.пособ. / Д. И. Дусенко, О.А.Заика, М.Д.Крылов. – Харьков : Нац. аэрокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авиац. ин-т», 2006. – 47 с.
10. Леко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молода спортивна наука України – Львів, 2004, Т 3. – С.198–205.

ДОДАТОК

Перелік галузей знань, спеціальностей та освітніх програм, за якими відбувається підготовка здобувачів в університеті

Галузі знань: 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 05 Соціальні та поведінкові науки, 07 Управління та адміністрування, 08 Право, 10 Природничі науки, 11 Математика та статистика, 12 Інформаційні технології, 13 Механічна інженерія, 14 Електрична інженерія, 15 Автоматизація та приладобудування, 16 Хімічна та біоінженерія, 17 Електроніка та телекомунікації, 19 Архітектура та будівництво, 27 Транспорт, 28 Публічне управління та адміністрування, 29 Міжнародні відносини

Спеціальності: 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа, 035 Філологія, 051 Економіка, 053 Психологія, 071 Облік і оподаткування, 072 Фінанси, банківська справа та страхування, 073 Менеджмент, 075 Маркетинг, 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність, 081 Право, 101 Екологія, 103 Науки про Землю, 113 Прикладна математика, 121 Інженерія програмного забезпечення, 122 Комп'ютерні науки, 123 Комп'ютерна інженерія, 124 Системний аналіз, 125 Кібербезпека, 126 Інформаційні системи та технології, 131 Прикладна механіка, 133 Галузеве машинобудування, 134 Авіаційна та ракетно-космічна техніка, 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, 142 Енергетичне машинобудування, 144 Теплоенергетика, 151 Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології, 152 Метрологія та інформаційно-вимірвальна техніка, 153 Мікро- та наносистемна техніка, 163 Біомедична інженерія, 172 Телекомунікації та радіотехніка, 173 Авіоніка, 193 Геодезія та землеустрій, 272 Авіаційний транспорт, 274 Автомобільний транспорт, 281 Публічне управління та адміністрування, 292 Міжнародні економічні відносини

Освітні програми: Інформаційна, бібліотечна та архівна справа, Прикладна лінгвістика, Економіка підприємства, Психологія, Облік і оподаткування, Фінанси, банківська справа та страхування, Менеджмент, Логістика, Управління проектами, Маркетинг, Підприємництво, торгівля та біржова діяльність, Право, Екологія та охорона навколишнього середовища, Космічний моніторинг Землі, Обчислювальний інтелект, Інженерія програмного забезпечення, Інформаційні технології проектування, Комп'ютеризація обробки інформації та управління, Інтелектуальні системи та технології, Комп'ютерні технології в біології та медицині, Комп'ютерні системи та мережі, Програмовні мобільні системи та Інтернет речей, Системне програмування, Системний аналіз і управління, Безпека інформаційних і комунікаційних систем, Інформаційні системи та технології підтримки віртуальних середовищ, Розподілені інформаційні системи, Штучний інтелект та інформаційні системи, Динаміка і міцність машин, Роботомеханічні системи та логістичні комплекси, Комп'ютерний інжиніринг, Авіаційні двигуни та енергетичні установки, Безпілотні літальні комплекси, Проектування та виробництво композитних конструкцій, Проектування, виробництво та сертифікація авіаційної техніки, Ракетні двигуни та енергетичні установки, Супутники, двигуни та енергетичні установки. Інженерно технічний переклад, Технології виробництва авіаційних двигунів та енергетичних установок, Комп'ютерно-інтегроване управління в енергетиці, Нетрадиційні та відновлювані джерела енергії, Газотурбінні установки і компресорні станції, Енергетичний менеджмент, Інженерія мобільних додатків, Комп'ютерні системи технічного зору, Комп'ютерні технології проектування та виробництва, Комп'ютерно-інтегровані технологічні процеси і виробництва, Інтелектуальні інформаційні вимірвальні системи, Якість, стандартизація та сертифікація, Мікро- та наносистемна техніка, Біомедична інженерія, Інформаційні мережі зв'язку, Радіоелектронні пристрої, системи та комплекси, Системи автономної навігації та адаптивного управління літальних апаратів, Геоінформаційні системи і технології, Інтелектуальні транспортні системи, Технічне

обслуговування та ремонт повітряних суден і авіадвигунів, Автомобілі та автомобільне господарство, Публічне управління та адміністрування, Міжнародна економіка