

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ МОРСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ РИБНОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

Циклова методична комісія « Природничі дисципліни та фізичне виховання»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова ЦМК

Протокол № __ від « __ » _____ 2023р.



ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Викладач	Нікітенко Сергій Олександрович, викладач вищої категорії
Контактний телефон	
E-mail	
Навчальна дисципліна	Фізична культура, фізичне виховання
Назва освітньої програми	Судноводіння на морських шляхах
ОКР	Фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	27 Транспорт
Спеціальність	271 Морський та внутрішній водний транспорт
Спеціалізація	271. Навігація і управління морськими судами
Форма навчання	денна
Курс/ семестр	2 курс, III, IV семестр
Обсяг дисципліни в годинах/ кредитах ECTS	104 години/ 3,5 кредити Практичні заняття – 104 години
Статус дисципліни	Нормативна
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура , фізичне виховання » є гармонійний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації курсантів до занять фізичною культурою.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ

Фізичне виховання Модуль 1

Тема 1. Веслування. Міри безпеки на воді. Ял та його призначення.

Тема 2. Розподіл по ялам. Посадка в ял. Відхід від причалу. Підхід до причалу. Вихід екіпажа з яла.

Тема 3. Вивчення техніки веслування.

Тема 4. Веслування у середньому темпі 1000 м. Підхід до причалу.

Тема 5. Веслування у високому темпі 1000 м.

Тема 6. Веслування у високому темпі 3000 м.

Тема 7. Веслування у високому темпі 3000 м (залік)

Легка атлетика

Тема 1. Легка атлетика. Розвиток витривалості.

Тема 2. Легка атлетика. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. ЗРВ на місці, в русі. Вправи на витривалість. Біг 100м.

Тема 3. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. ЗРВ на місці, в русі. Біг 100м.(залік).

Метання гранати з розбігу. Стрибки з місця. Гра з футболу.

Тема 4. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. ЗРВ на місці, в русі. Стрибки з місця (залік). Гра у футболу.

Тема 5. Легка атлетика. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. ЗРВ на місці, в русі. Вправи на розвиток витривалості.

Тема 6. Легка атлетика. Метання гранати з розбігу.

Тема 7. Легка атлетика. Човниковий біг 4*9 м.

Тема 8. Легка атлетика біг 200 м.

Тема 9. Легка атлетика. Біг 3000 м. Залік.

Модуль 2 Волейбол

Тема 1. Волейбол. Передача м'яча двома руками над собою.

Тема 2. Прийом м'яча знизу, передача м'яча двома руками.

Тема 3. Передача м'яча двома руками (залік), прийом знизу. Переміщення по майданчику.

Тема 4. Волейбол. Прийом м'яча зверху(залік).

Тема 5. Прийом м'яча знизу (залік). Нападаючий удар.

Тема 6. Волейбол. Переміщення під сіткою.

Тема 7. Нападаючий удар (залік). Передача м'яча знизу, зверху.

Тема 8. Волейбол. Гра у захисті.

Баскетбол

Тема 1. Баскетбол. Ведення м'яча однією рукою.

Тема 2. Баскетбол. Штрафний кидок. Ведення м'яча.

Тема 3. Баскетбол. Штрафний кидок(залік).

Тема 4. Баскетбол. Передача м'яча у парах.

Тема 5. Баскетбол. Передача м'яча у парах(залік).

Тема 6. Баскетбол. Двостороння гра.

Легка атлетика

Тема 1. Легка атлетика. Вдосконалення витривалості. Біг 100 м., стрибок з місця. Метання гранати з місця, розбігу. Гра з футболу

Тема 2. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. ЗРВ на місці, в русі. Біг 100 м. з низького

старту (залік). Вдосконалення витривалості – біг 1000 м.

Тема 3. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. ЗРВ на місці, в русі. Біг 1000 м. (залік).
Метання гранати з розбігу. Стрибки з місця. Човниковий біг 4*9 м.

Тема 4. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. ЗРВ на місці, в русі. Стрибки з місця (залік).
Метання гранати. Гра з футболу.

Тема 5. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. ЗРВ на місці, в русі. Метання гранати з розбігу(залік).

Тема 6. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. ЗРВ на місці, в русі. Силові вправи.

Тема 7. Легка атлетика. Біг 3000 м(залік).

Тема 8. Легка атлетика. Вдосконалення витривалості.

Гімнастика

Тема 1. Гімнастика. Акробатичний комплекс. Його складові. Силові вправи на перекладині. Човниковий біг 4*9 м. Лазіння по шкентелю.

Тема 2. Спеціальні бігові, вправи. ЗРВ на місці, в русі. Акробатичний комплекс (залік).
Вправи на брусах. Силові вправи – підтягування.

Тема 3. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. ЗРВ на місці, в русі. Вправи на брусах (залік).
Вправи на перекладині – підтягування.

Тема 4. Гімнастика. Вправи на перекладині.

Тема 5. Гімнастика. Вправи на розвиток черевного пресу, вправи з гирями.

Тема 6. Гімнастика. Вправи на гнучкість.

Тема 7. Гімнастика. Вправи з гирями.

Тема 8. Гімнастика. Вправи зі штангою.

Тема 9. Гімнастика Вправи на матах.

Тема 10. Гімнастика залік.

Веслування

Тема 1. Веслування. Міри безпеки на воді. Ял та його призначення.

Тема 2. Розподіл по ялам. Посадка в ял. Відхід від причалу. Вивчення техніки веслування.
Підхід до причалу. Вихід екіпажа з яла.

Тема 3. Веслування у середньому темпі 1000 м. Підхід до причалу. Плавання вільним стилем 50м.

Тема 4. Веслування у високому темпі 3000 м(залік).

Загальні компетентності, спеціальні (фахові) компетентності	НРК-05 1) Застосовувати знання у практичних ситуаціях 2) Спілкуватися українською мовою 3) Навики здійснення безпечної діяльності 4) Використовувати під час навчання, знань про будову тіла людини 5) Використання теорії та методики фізичного виховання 6) Використання різних методів та прийомів навчання, виховання та соціалізації особистості
Програмні результати навчання	ПРН 01 Використовувати засвоєні уміння та навички
Політика курсу	Дотримання академічної доброчесності передбачає, що вся робота на екзаменах та заліках має виконуватися індивідуально. Під час виконання самостійної роботи здобувачі можуть консультиватися з викладачами та з іншими здобувачами, але повинні самостійно розв'язувати завдання, керуючись власними знаннями, уміннями та навичками. Посилання на всі ресурси та джерела (наприклад, у звітах, самостійних роботах чи

	<p>презентаціях) повинні бути чітко визначені та оформлені належним чином.</p> <p>Система вимог:</p> <ul style="list-style-type: none"> - необхідним є вивчення навчального матеріалу за кожною темою; - виконувати всі види завдань, передбачених обсягом і змістом навчального курсу; - не спізнюватися на заняття (аудиторні та під час онлайн-навчання); - не розмовляти на заняттях, не користуватись телефоном та іншими гаджетами(за винятком дозволу викладача при виконанні завдань); - на заняття приходити у формі; - не пропускати заняття без поважних причин; - обов'язковим є відпрацювання всіх пропущених занять (незалежно від причини пропуску) у відведений викладачем час (згідно графіку проведення консультацій); - в разі невиконання своєчасно завдань підсумкова оцінка знижується; - активно брати участь в навчальному процесі; - бути терпимим, відкритим, відвертим, доброзичливим до однокурсників та викладача; - конструктивно підтримувати зворотний зв'язок на заняттях; - дотримуватись академічної відповідальності та доброчесності (списування і плагіат заборонені).
<p>Форми поточного та підсумкового контролю</p>	<p>Система оцінювання результатів успішності засвоєння знань, вмінь, комунікацій, автономності та відповідальності здобувачів освіти включає поточний, модульний (відповідно визначеному змістовому модулю), та підсумковий/семестровий контроль результатів навчання.</p> <p>Поточний контроль здійснюється протягом семестру під час проведення практичних та самостійних робіт, що передбачені робочим навчальним планом згідно з темами робочої навчальної програми. Поточний контроль знань здобувачів здійснюється за двома напрямками: I – контроль систематичності та активності роботи на заняттях; II – контроль за виконанням завдань для самостійного опрацювання.</p> <p>Модульний контроль проводиться з урахуванням поточного контролю за відповідний змістовий модуль і має на меті інтегровану оцінку результатів навчання здобувача після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни – змістового модуля.</p> <p>Семестровий/ підсумковий контроль для денної форми навчання проводиться у формі диференційованого заліку/екзамену.</p> <p>В умовах дистанційного навчання контроль здійснюється синхронно та/або асинхронно, за допомогою інтерактивного тестування, на відеоконференціях, через</p>

	<p>виконання завдань, наданих через платформу Google Classroom.</p> <p>Поточний контроль.</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль на практичних заняттях: - тести; - реферати; - оцінка активності курсантів на занятті. <p>Підсумковий контроль.</p> <p>Семестровий диференційований залік:</p>
--	--

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ КУРСАНТІВ

Підсумковий бал з навчальної дисципліни визначається як середнє арифметичне балів, отриманих здобувачем протягом семестру та балів, набраних при підсумковому контролі.

Рівні компетентності	Бали	Критерії
І. Низький (рецептивно-продуктивний)	1	Курсант володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і виконання окремих завдань.
	2	Курсант володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, може виконати початкові вимоги навчальної програми.
	3	Курсант володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
ІІ. Середній (репродуктивний)	4	Курсант має фізичну підготовку на початковому рівні, значну частину програми відтворює теоретично.
	5	Курсант має фізичну підготовку на рівні, вище за початковий, здатний самостійно або за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину.
	6	Курсант може виконувати значну частину практично-теоретичного завдання, з допомогою викладача може аналізувати помилки допущені при виконанні комплексних фізичних вправ, порівнювати та роботи висновки,
	7	Курсант здатний застосовувати практичні навички на рівні стандартних ситуацій, частково контролює власні помилки під час виконання вправ.

III. Достатній (конструктивно-варіативний)	8	Курсант виконує і теоретично пояснює зміст завдання. Самостійно виправляє свої помилки, контролюючи власну діяльність під час виконання практичного завдання.
	9	Курсант вільно виконує нормативні вимоги. Володіє вивченим обсягом матеріалу і застосовує його на практиці; самостійно виправляє помилки, добирає додаткові фізичні вправи на виконання навчальної програми.
IV. Високий (творчий)	10	Курсант виявляє початкові творчі здібності, самостійно виконує загально розвиваючі вправи та спеціально розвиваючі вправи. Виконує нормативні вимоги з фізичного виховання. Виявляє додаткові фізичні вправи для самостійного спортивного самовдосконалення.
	11	Курсант фізично розвинутий, виконує нормативні вимоги з фізичного виховання, самостійно підвищує свою спортивну майстерність, виявляючи особисту позицію щодо виконання практичних завдань; без допомоги викладача може виконувати складні комплексні фізичні вправи. Використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях.
	12	Курсант має високі фізичні здібності, приймає участь у спортивно-масових заходах, самостійно розвиває свій фізичний стан, виконує всі вимоги навчальної програми з фізичного виховання.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основні

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Копп М.М. Курс підготовки старшин шлюпок. – М.: ДОСААФ, 1988. – 160 с.
3. Орел Д.В. Акробатика / Орел Д.В. – Київ: КМАЕЦМ, 2018. – 153 с.
4. Артюх В.М. Баскетбол / Артюх В.М. – Львів: Піраміда, 1996. – 142 с.

Додаткові

5. Савченко М.І. Атлетизм та загальна фізична підготовка : Методичний посібник. – Херсон: ХДУ, 2001. – 56 с.
6. Глазирін І.Д. Плавання : Навчальний посібник / Глазирін І.Д. – Київ: Кондор, 2006. – 501 с.
7. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. – Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. – 280 с.

8. Васьков Ю.В. Уроки футболу у загальноосвітній школі / Васьков Ю.В., Пашков І.М. – Харків: Торсінг, 2003. – 224 с.
9. Савченко М.І Теорія та методика гімнастики : Навчально-методичних посібник. – Херсон: ХДУ, 2005. – 60 с.
10. Нікітенко С.О. Методичні настанови щодо проведення занять з веслування на ялах : Навчально-методичний посібник. – Херсон: ХМКРП, 2019. – 64 с.

Інформаційні ресурси

1. Спортивні журнали. (Фізичне виховання у школах України)
2. <https://esu.com.ua>
3. <https://vseosvita.ua>