

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВСП «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж ЛНТУ»**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора  
з навчальної роботи

\_\_\_\_\_Ігор ІЛЮШИК  
«01» вересня 2023 р

**СИЛАБУС**  
**освітнього компонента**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр  
(денної форми здобуття освіти)

Освітньо-професійна програма Комп'ютерні науки

Галузь знань 12 Інформаційні технології

Спеціальність 122 Комп'ютерні науки

Розробник: Руслан ЮЩУК

Силабус обговорений та схвалений на засіданні  
циклової комісії з комп'ютерних наук

Протокол від «01» вересня 2023 року № 1

Голова циклової комісії з комп'ютерних наук

\_\_\_\_\_ Олександр ПРИСАДА

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Рівень освіти</b>                                                        | Фахова передвища освіта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Освітньо-професійний ступінь</b>                                         | Фаховий молодший бакалавр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Статус освітнього компонента</b>                                         | Обов'язковий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Обсяг освітнього компонента (кредити ЄКТС/ загальна кількість годин)</b> | 4,5 кредитів ECTS / 135 годин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Циклова комісія</b>                                                      | з комп'ютерних наук                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Мова викладання</b>                                                      | Українська                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Компетентності загальні/спеціальні</b>                                   | ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.<br>ЗК8. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Очікувані результати навчання</b>                                        | РН18. Використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Предмет і завдання освітнього компонента</b>                             | <b>Предметом</b> вивчення освітнього компонента є: загальні закономірності удосконалення рухових дій, розвиток фізичних якостей.<br><b>Завданнями освітнього компонента є:</b><br>- формувати розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості;<br>- вдосконалювати потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;<br>- формувати системи знань з фізичного виховання та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;<br>- оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості. |
| <b>Форма підсумкового контролю</b>                                          | Залік                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тематичний план ОК</b><br><b>(денна форма)</b> | <b>Розділ I. Теоретичні основи ФП</b><br>Лекція – 2 години<br><b>Розділ II. Легка атлетика</b><br>Практичні – 20 годин<br>Самостійні – 10 годин<br><b>Розділ III. ППФП</b><br>Практичні – 18 годин<br>Самостійні – 21 година<br><b>Розділ IV. Баскетбол</b><br>Практичні – 12 годин<br>Самостійні – 10 годин<br><b>Розділ V. Волейбол</b><br>Практичні – 12 годин<br>Самостійні – 10 годин<br><b>Розділ VI. Настільний теніс</b><br>Практичні – 10 годин<br>Самостійні – 10 годин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Зміст освітнього компонента</b>                | <b>I. Теоретичні основи ФП</b><br>Особливості фізичного розвитку. ІБЖ. Здоровий спосіб життя. Значення фізичної культури в сім'ї. Фізичне навантаження та відпочинок.<br><b>II. Легка атлетика</b><br><b>Тема 1. Теоретичні відомості.</b><br>Оздоровче прикладне значення легкої атлетики. Правила БЖД під час занять легкою атлетикою. Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; надбання навичок і вмінь засобами легкої атлетики. Оздоровче прикладне значення легкої атлетики.<br><b>Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.</b><br>Загальна фізична підготовка (ЗФП). Спеціальна фізична підготовка (СФП). Стрибки; стрибкові вправи (з партнером, без партнера, з навантаженням). Бігові вправи (біг з високим підйманням стегна, підскакування, біг зі старту, прискорення, біг з ходу).<br><b>Тема 3. Біг.</b><br>- <i>біг на короткі дистанції:</i> аналіз техніки низького старту. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фініш.<br>- <i>біг на середні дистанції:</i> аналіз техніки бігу на середні дистанції. Старт, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Розвиток загальної і спеціальної витривалості.<br>- <i>біг на довгі дистанції:</i> аналіз техніки бігу на довгі дистанції. Старт, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Розвиток загальної і спеціальної витривалості. |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- естафетний біг: передача та прийом естафетної палички (знизу та згори) лівою та правою рукою на повороті, біг по дистанції.</p> <p><b>Тема 4. Стрибки.</b></p> <p>- стрибки у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).</p> <p>- стрибки у довжину з місця (розмах рук, відштовхування, політ, приземлення).</p> <p><b>Тема 5. Метання.</b></p> <p>- метання малого м'яча на дальність з розбігу (розбіг, кидок, гальмування).</p> <p><b>III. ППФП</b></p> <p><b>Тема 1. Теоретичні відомості.</b></p> <p>Етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки. Особливості трудової діяльності та визначення професійно-важливих якостей. БЖД під час занять ППФП.</p> <p><b>Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.</b></p> <p><b>Загальна фізична підготовка (ЗФП):</b></p> <p>Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; підвищення функціональних можливостей організму; придбання спортивної працездатності; розвиток основних фізичних якостей; оволодіння важливими прикладними навичками стимулювання відновлювальних процесів організму.</p> <p><b>Спеціальна фізична підготовка (СФП):</b></p> <p>Вправи у парах, вправи з предметами; різновиди стрибків; біг з різних вихідних положень.</p> <p><b>Загальна силова підготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розвиток фізичних якостей на тренажерах;</li> <li>- силові вправи.</li> </ul> <p><b>Тема 3. Професійно-прикладна фізична підготовка.</b></p> <p><b>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх спеціалістів:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подолання перешкод.</li> </ul> <p><b>Спортивні ігри:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двостороння учбова гра у баскетбол;</li> <li>- двостороння учбова гра у волейбол;</li> <li>- двостороння навчальна гра у футбол;</li> <li>- навчальна гра у настільний теніс.</li> </ul> <p><b>IV. Баскетбол</b></p> <p><b>Тема 1. Теоретичні відомості.</b></p> <p>Баскетбол, як засіб фізичного виховання. Попередження травматизму. Основні поняття та правила гри у баскетбол; основи суддівства; суддівські жести.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ***Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболістів.***

Загальна силова підготовка. Загальна фізична підготовка (ЗФП). Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; підвищення функціональних можливостей організму; придбання спортивної працездатності; розвиток основних фізичних якостей; оволодіння важливими прикладними навичками; стимулювання відновлювальних процесів організму.

Вправи в пересуванні: ходьба на носках, на зігнутих ногах, біг на місці з переходом на біг по прямій, дріботливий біг з переходом на гладкий біг; пересування правим, лівим боком, біг спиною, приставними шагами уздовж бокової лінії, по зигзагу; біг з високим підніманням стегна. Різноманітні стрибкові вправи, зупинки, повороти зі зміною напрямку, швидкості, біг з прискоренням.

Спеціальна фізична підготовка (СФП). Спеціальні вправи з м'ячем: пересування, ходьба, біг звичайним та приставними кроками, зі зміною швидкості та напрямку; стрибки; зупинки; повороти; старту. Розвиток абсолютної сили, швидкісної сили, вибухової сили, силової витривалості.

## ***Тема 3. Техніко-тактична підготовка баскетболіста. Елементи техніки баскетболу.***

Вправи з м'ячем:

- *Ведення м'яча* (правою рукою; лівою рукою, поперемінно з руки на руку; спиною; перед собою);
- *Передачі м'яча* (двома руками від грудей; двома руками зверху; правою рукою та лівою (однією) рукою від плечей); правою та лівою (однією) рукою зверху; двома руками з відскоком від підлоги; правою та лівою (однією) рукою з відскоком від підлоги; двома руками знизу. Передачі з атакою на кошик.
- *Кидки м'яча* (двома руками від грудей; двома руками зверху; однією рукою від плеча; однією рукою зверху); кидки подвійного кроку; кидки з права (зліва) кільця; штрафні кидки; кидки в стрибках; кидки з різних точок штрафного майданчика; 3-х очкові кидки).

### ***Техніка нападу та захисту у баскетболі:***

Техніка пересувань (ходьба, біг, біг зі зміною швидкості та напрямку, біг приставними кроками, стрибки, зупинки, повороти, старту). Техніка оволодіння м'ячем (ловля, передача, кидки, ведення м'яча).

*Вправи у нападі:*

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- швидкі прориви (довгі передачі, передачі через центр; уздовж бокової лінії);</p> <p>- позиційні напади (через центр; проти особистого пресингу, проти зонного пресингу, проти змішаного захисту); проти укиданні м'яча із-за бокової.</p> <p><i>Вправи у захисті:</i></p> <p>- зонний захист (під страховка, переключення, відступ, груповий відбір);</p> <p>- особистий захист (особистий пресинг).</p> <p>Оволодіння навичками елементів техніки баскетболу у русі.</p> <p><i>Навчальна двостороння гра.</i></p> <p><b>V. Волейбол</b></p> <p><b><i>Тема 1. Теоретичні відомості.</i></b></p> <p>Волейбол, як засіб фізичного виховання. Попередження травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол; основи суддівства; суддівські жести.</p> <p><b><i>Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболістів.</i></b></p> <p>Загальна фізична підготовка (ЗФП). Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; підвищення функціональних можливостей організму; придбання спортивної працездатності; розвиток основних фізичних якостей; оволодіння важливими прикладними навичками; стимулювання відновлювальних процесів організму.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП). Вправи з набивними м'ячами; різновиди стрибків; біг з різних вихідних положень. Вправи загальної силовій підготовки.</p> <p><b><i>Тема 3. Техніко-тактична підготовка волейболіста.</i></b></p> <p><i>Техніка переміщень:</i> приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення та зупинки.</p> <p><i>Передача та прийом м'яча:</i></p> <p>- багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти;</p> <p>- передача м'яча двома руками зверху та знизу;</p> <p>- передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках;</p> <p>- передачі м'яча для нападаючого удару;</p> <p>- передача на точність;</p> <p>- прийом м'яча двома руками знизу та зверху.</p> <p><i>Подачі:</i></p> <p>- верхня, бокова на точність та силу;</p> <p>- нижня подача.</p> <p><i>Нападаючий удар</i></p> <p>- прямий нападаючий удар з високих та середніх передач із зони 2 та 4.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <p><i>Блокування</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- індивідуальне та групове;</li> <li>- вибір місця.</li> </ul> <p><i>Навчальна двостороння гра.</i></p> <p><b>VI. Настільний теніс</b></p> <p><b><i>Тема 1. Теоретичні відомості.</i></b></p> <p>Особливості гри в настільний теніс. Види змагань, права та обов'язки учасника змагань, спортивний інвентар для занять з настільного тенісу. Правила безпеки під час занять настільним тенісом.</p> <p><b><i>Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.</i></b></p> <p>Загальна фізична підготовка (ЗФП). Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; підвищення функціональних можливостей організму; розвиток основних фізичних якостей; оволодіння важливими прикладними навичками; стимулювання відновлювальних процесів організму.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП). Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей: стрибкові вправи, різні види переміщень, імітаційні вправи з ракеткою і без ракетки, вправи для пальців рук, вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p><b><i>Тема 3. Техніко-тактична підготовка.</i></b></p> <p><i>Види обертань м'яча:</i> нижнє, верхнє, бокове.</p> <p><i>Техніка ударів:</i> «підставки», «зрізки», плоского, короткого, атакуючого, різкого, обманного та завершального ударів, удар-подача; удар-накат; удар-підрізка.</p> <p><i>Тактика:</i> виконання та прийому подач, виконання швидких атакуючих ударів.</p> <p>Пересування гравців у парному розряді. Основні технічні та тактичні прийоми парної (змішаної) гри. Розстановка гравців у парному (змішаному) розряді.</p> |
| <b>Рекомендована література</b> | <p><b>базова</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дубенчук А.І. Баскетбол. –Х.: Вид. «Ранок», 2010.-144с.</li> <li>2. Дубенчук А.І. Волейбол. –Х.: Вид. «Ранок», 2010.-142с.</li> <li>3. Ламакова О.І. Рухливі ігри та естафети. – Х.:Веста, 2010. – 128с.</li> <li>4. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм -Тернопіль: Астон, 2012. – 144с.</li> <li>5. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика.- Х.: «Ранок», 2008.-128с.</li> <li>6. Санюк В.І., Н.М. Ковальчук «ЗРВ та їх</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      | <p>конструювання» Луцьк, 2007.</p> <p>7. Цьось А.В. Історія фізичного виховання на теренах України: навч. посіб.для студ. вищ. навч.закладів.-Луцьк, 2014.-456с.</p> <p>8. Ющук С.В., Ющук Р.В. Настільний теніс, мет.вказ. до практичних занять:-К:КПЕКЛНТУ, 2020-60с.</p> <p><b>додаткова</b></p> <p>9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ - ВР, із змінами та доповненнями.</p> <p>10. Указ президента України «Про національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту» від 28.09.2004 № 1148/2004, із змінами та доповненнями.</p> <p>11.Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця: 1995, част. І. - 123 с.</p> <p>12.Ткач П.М. Фізичне вих. студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. І. - Луцьк: "Надстир'я", 1996. - 178 с</p> <p>13. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с.</p> <p><b>Інтернет-ресурси</b></p> <p><a href="https://noc-ukr.org/">https://noc-ukr.org/</a> - НОК України</p> <p><a href="https://fb.ua/tag/18940_federatsiya_basketbolu_ukraini">https://fb.ua/tag/18940_federatsiya_basketbolu_ukraini</a> - федерація баскетболу України</p> <p><a href="https://www.fvu.in.ua/">https://www.fvu.in.ua/</a> - федерація волейболу України</p> <p><a href="https://uaf.org.ua/">https://uaf.org.ua/</a> - федерація легкої атлетики України</p> |
| <b>Форми організації освітнього процесу та види навчальних занять</b>                | <p>Форми: навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи.</p> <p>Види: лекція, практичне, консультація.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Пререквізити (вже засвоєні освітні компоненти, які необхідні для вивчення ОК)</b> | <p>Освітні компоненти: фізична культура, біологія і екологія, громадянська освіта, захист України.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Постреквізити (освітні компоненти, які можуть вивчатись після засвоєння ОК)</b>   | <p>Освітні компоненти:</p> <p>Охорона праці і БЖД</p> <p>Здійснення професійної діяльності</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Критерії оцінювання</b>                                                           | <p><b>Рівні навчальних досягнень здобувачів ФПО</b></p> <p><b>Високий рівень.</b> Оцінка «<i>відмінно</i>» виставляється, якщо здобувач освіти вміє комплексно вирішувати поставлене завдання;</p> <p>має повні, глибокі знання, вміло володіє навчальним матеріалом, знає техніку виконання фізичних вправ;</p> <p>рівень умінь і навичок та фізичної підготовленості дає</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | <p>змогу якісно виконувати контрольні навчальні нормативи і вимоги;</p> <p><b>Достатній рівень.</b> Оцінка <i>«добре»</i> виставляється, якщо здобувач освіти вільно володіє вивченим матеріалом у стандартних ситуаціях;</p> <p>володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості;</p> <p>виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань.</p> <p><b>Середній рівень.</b> Оцінка <i>«задовільно»</i> виставляється, якщо здобувач освіти може зі сторонньою допомогою пояснювати явища, виправляти допущені неточності, виявляє елементарні знання основних теоретичних положень освітнього компонента;</p> <p>виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу;</p> <p>може з допомогою викладача аналізувати і виправляти допущені помилки; здатний виконувати окремі контрольні навчальні нормативи та вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості, виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками.</p> <p><b>Початковий рівень.</b> Оцінка <i>«незадовільно»</i> виставляється, якщо здобувач освіти не вповному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно, поверхнево (без аргументації та обґрунтування); володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня; може розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ з допомогою викладача.</p> |
| <b>Забезпечення організації викладання ОК</b> | <i>Посилання на Положення про організацію освітнього процесу ВСП «КПЕФК ЛНТУ».</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Інформація про викладача</b>               | <i>Посилання на профіль викладача</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Розробник \_\_\_\_\_ Руслан ЮЩУК

