

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Факультет початкової освіти та фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Проректор з навчальної роботи  
Наталія БОРБИЧ  
«20» серпня 2025 року

СХВАЛЕНО  
на засіданні кафедри теорії та методики  
фізичної культури

Протокол № 1 від 27.08.2025 р  
Завідувач кафедри  
«27» серпня 2025 року  
Олександр МИТЧИК

ПОГОДЖЕНО  
Гарант освітньо-професійної програми

«27» серпня 2025 року  
Анна ЗАРИЦЬКА

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**ОК 6. Фізичне виховання**

освітньо-професійна програма Середня освіта (Музичне мистецтво)  
освітній ступінь **бакалавр**  
галузь знань **А Освіта**  
спеціальність **А4 Середня освіта**  
предметна спеціальність **А4 Середня освіта (Мистецтво . Музичне мистецтво)**

РОЗРОБНИК: Олександр Митчик, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

Луцьк–2025

## 1. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень/ Освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента		
		Очна (денна) форма навчання		
Кількість кредитів – 3	Галузь знань А Освіта	<b>Статус освітнього компонента</b> Обов'язковий		
	Спеціальність 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво)			
Змістових модулів – 2	Освітній ступінь:  бакалавр	<b>Рік підготовки:</b> 1-ий		
Загальна кількість годин – 90		<b>Семестр:</b> 1-ий		
		Лекції	Семінари / Практичні	Лабораторні
		не передбаче но	36 год	не передбачено
		<b>Самостійна робота:</b> 49 год		
		<b>Консультації</b> 5 год		
		<b>Вид контролю:</b> Залік		

### 1.1. Анотація освітнього компонента

Освітній компонент «Фізичне виховання» спрямований на формування у здобувачів вищої освіти усвідомленого ставлення до збереження та зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і підтримання належного рівня фізичної працездатності, необхідної для успішної професійної діяльності майбутнього вчителя музичного мистецтва.

Вивчення освітнього компонента зумовлене потребою профілактики професійних перевантажень, розвитку витривалості, координації рухів та психоемоційної стійкості, що є важливими складовими педагогічної діяльності у сфері музичного мистецтва. У процесі навчання здобувачі освіти опановують основи рухової активності, здорового способу життя та самоконтролю фізичного стану, що сприяє

формуванню загальної культури здоров'я і професійного довголіття.

Освітній компонент сприяє реалізації Цілі 3 «Міцне здоров'я і благополуччя» та Цілі 4 «Якісна освіта» Стратегії сталого розвитку, формуючи основу професійної готовності ініціативного, соціально відповідального та інноваційного вчителя музичного мистецтва, здатного ефективно працювати в умовах сучасної школи.

### **1.2. Мета та завдання освітнього компонента**

Метою практичних занять полягає в гармонійному розвитку фізичних, психічних і соціальних якостей, які спрямовані на всебічний розвиток студентів, зміцнення їх здоров'я, формування фізичних, психічних і соціальних навичок, виховання командного духу, навичок самоконтролю та активної життєвої позиції, що сприяє гармонійному розвитку особистості та підготовці до професійної діяльності.

Завдання практичних занять спрямовані на:

1. Фізичний розвиток
  - Розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації.
  - Формування правильних рухових навичок і техніки виконання фізичних вправ.
  - Підвищення рівня загальної фізичної підготовки.
2. Збереження та зміцнення здоров'я
  - Формування навичок самостійного контролю фізичного стану.
  - Профілактика захворювань, пов'язаних із малорухомим способом життя.
  - Виховання культури здоров'я та потреби у регулярній фізичній активності.
3. Психологічний розвиток
  - Розвиток витримки, уваги, концентрації та самодисципліни.
  - Зниження рівня стресу через активну рухову діяльність.
  - Підвищення мотивації до фізичної активності та впевненості у своїх силах.
4. Соціальний розвиток
  - Формування навичок командної роботи та взаємодії.
  - Виховання почуття колективізму, чесної гри та взаємоповаги.
  - Розвиток лідерських та організаторських здібностей.
5. Освітньо-практичні завдання
  - Засвоєння основ здорового способу життя та фізичної культури.
  - Навчання плануванню та самоконтролю фізичних навантажень.
  - Підготовка до активної участі в спортивно-оздоровчих та професійних видах діяльності.

### **1.3. Пререквізити та постреквізити**

Пререквізити для освітнього компоненту «Фізичне виховання» – уроки фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

### **1.4. Характеристика освітнього компонента**

**Інтегральна компетентність. ІК-1.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

#### ***Загальні компетентності (ЗК)***

**КЗ-2.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові

цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК-8. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.

ЗК-10. Здатність захищати Батьківщину.

### ***Спеціальні ( фахові) компетентності (СК).***

СК-15. Здатність організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.

### **Результати навчання:**

#### **ПРН згідно з ОПП**

ПРН-6. Знати та усвідомлено сприймати головні ознаки української національної ідентичності; мати навички, необхідні для виконання конституційного обов'язку щодо захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України.

ПРН-16. Вибирати відповідні форми та методи виховання здобувачів освіти на уроках і в позакласній роботі; аналізувати динаміку особистісного розвитку, визначати ефективні шляхи мотивації до саморозвитку.

ПРН-26. Дотримуватися правил безпеки життєдіяльності; володіти прийомами збереження особистого фізичного та психічного здоров'я; забезпечувати охорону життя і здоров'я здобувачів освіти.

## **2. Зміст освітнього компонента**

### **Змістовий модуль I. Легка атлетика:**

Тема 1. Біг на короткі дистанції.

Тема 2. Біг на середні і довгі дистанції.

Тема 3. Рухливі ігри з бігом для розвитку витривалості.

Тема 4. Спеціальні легкоатлетичні вправи для стрибків у довжину.

Тема 5. Техніка розбігу для стрибка у довжину.

Тема 6. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку сили.

Тема 7. Метання м'яча у ціль з різних відстаней.

Тема 8. Метання м'яча у рухому ціль. Українські народні рухливі ігри з метанням у ціль.

### **Змістовий модуль II. Спортивні ігри:**

Тема 9. Стійка, переміщення та прийоми у волейболі.

Тема 10. Техніка подач у волейболі.

Тема 11. Основи командної гри.

Тема 12. Удосконалення технічних прийомів у волейболі.

Тема 13. Ведення м'яча в кроці у баскетболі.

Тема 14. Передачі м'яча.

Тема 15. Кидки у кошик.

Тема 16. Удосконалення елементів гри у баскетбол.

## **3. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				Форми роботи/ контролю*
	денна форма здобуття вищої освіти				
	усього	у тому числі			
лекції		практичні заняття	самостійна робота		
<b>Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА</b>					
Тема 1. Біг на короткі дистанції.	5		2	3	УО, Д
Тема 2. Біг на середні і довгі дистанції.	5		2	3	УО, Д
Тема 3. Рухливі ігри з бігом для розвитку витривалості.	5		2	3	УО, Д, ІЗ
Тема 4. Спеціальні легкоатлетичні вправи для стрибків у довжину.	5		2	3	УО, Д
Тема 5. Техніка розбігу для стрибка у довжину.	5		2	3	Д, ІЗ
Тема 6. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку сили.	5		2	3	Д, ІЗ
Тема 7. Метання м'яча у ціль з різних відстаней.	5		2	3	Д, ІЗ
Тема 8. Метання м'яча у рухому ціль. Українські народні рухливі ігри з метанням у ціль.	5		2	3	УО, Д, ІЗ, ДС
Модульний контроль 1			2		МК/КР
Разом за змістовим модулем 1	42		18	24	
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ:</b>					
Тема 9. Стійка, переміщення та прийоми у волейболі.	6		2	4	УО, ДС
Тема 10. Техніка подач у волейболі.	5		2	3	УО, ІЗ, ДС
Тема 11. Основи командної гри.	5		2	3	УО, ІЗ, ДС
Тема 12. Удосконалення технічних прийомів у волейболі.	5		2	3	УО, Д, ІЗ
Тема 13. Ведення м'яча в кроці у баскетболі.	5		2	3	УО, Д
Тема 14. Передачі м'яча.	5		2	3	Д, ІЗ
Тема 15. Кидки у кошик.	5		2	3	Д, ІЗ
Тема 16. Удосконалення елементів гри у баскетбол.	5		2	3	Д, ІЗ
Модульний контроль 2					МК/КР
Разом за змістовим модулем 2	43		18	25	
Консультації	5				5 К
<b>Всього годин</b>	<b>90</b>		<b>36</b>	<b>49</b>	<b>5</b>

\* Форми роботи/контролю: УО – усне опитування, ПО – письмове опитування, ІЗ – індивідуальне завдання, ДС – дискусія, ІЗ – індивідуальне завдання, К – консультація, Д – демонстрація, МК / КР – модульний контроль / контрольна робота.

**4. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ**  
Лекції не передбачено навчальним планом.

**5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин	
			денна	
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b>				
1.	Тема 1.	Біг на короткі дистанції.	2	
2.	Тема 2.	Біг на середні і довгі дистанції.	2	
3.	Тема 3.	Рухливі ігри з бігом для розвитку витривалості.	2	
4.	Тема 4.	Спеціальні легкоатлетичні вправи для стрибків у довжину.	2	
5.	Тема 5.	Техніка розбігу для стрибка у довжину.	2	
6.	Тема 6.	Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку сили.	2	
7.	Тема 7.	Метання м'яча у ціль з різних відстаней.	2	
8.	Тема 8.	Метання м'яча у рухому ціль. Українські народні рухливі ігри з метанням у ціль.	2	
9.	Теми 1-8	Модульний контроль 1.	2	
<b>Змістовий модуль 2. Спортивні ігри</b>				
10.	Тема 9.	Стійка, переміщення та прийоми у волейболі.	2	
11.	Тема 10.	Техніка подач у волейболі.	2	
12.	Тема 11.	Основи командної гри.	2	
13.	Тема 12.	Удосконалення технічних прийомів у волейболі.	2	
14.	Тема 13.	Ведення м'яча в кроці у баскетболі.	2	
15.	Тема 14.	Передачі м'яча.	2	
16.	Тема 15.	Кидки у кошик.	2	
17.	Тема 16.	Удосконалення елементів гри у баскетбол.	2	
18.	Теми 9-16	Модульний контроль 2	2	
<b>Разом</b>			<b>36</b>	

**6. Теми семінарських занять (не передбачено навчальним планом)**

**7. Теми лабораторних занять (не передбачено навчальним планом)**

**8. САМОСТІЙНА РОБОТА**

Навчальний матеріал, передбачений для засвоєння під час самостійної роботи, вноситься на підсумковий контроль поряд з навчальними матеріалами, який опрацьовується на навчальних заняттях. Формами контролю є тести, контрольні роботи, індивідуальні завдання, індивідуальні проекти (презентації з досліджуваної проблеми), усні опитування.

Самостійна робота здобувачів освіти включає:

- підготовку до аудиторних занять (лекцій, семінарських);
- виконання завдань з освітнього компонента впродовж семестру;
- роботу над окремою темою освітнього компонента, які згідно з робочою програмою винесена на самостійне опрацювання здобувачами освіти;
- підготовку до всіх видів підсумкового контролю, у тому числі і до модульних робіт;
- роботу в студентських наукових гуртках, семінарах тощо;
- участь у науково-практичних конференціях, семінарах, конкурсах, олімпіадах

тощо;

Назва теми	Усього год. самостійної роботи / Завдання	Література	Контрольні заходи
Тема 1. Значення легкої атлетики у професійно-прикладній підготовці здобувачів освіти	2 год. Опрацювати рекомендовану літературу; підготуватися до висвітлення й обговорення контрольних питань	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, виступ
Тема 2. Засоби та методи розвитку швидкості	2 год. Опрацювати рекомендовану літературу; підготуватися до усного висвітлення теоретичних питань, основні галузеві терміни	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, виступ
Тема 3. Засоби та методи розвитку витривалості.	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, дискусія, демонстрація
Тема 4. Підвідні легкоатлетичні вправи для стрибків у довжину.	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, дискусія, демонстрація
Тема 5. Ігри та естафети для витривалості.	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування
Тема 6. Ігри та естафети для швидкості	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 7. Спеціальна фізична підготовка легкоатлета	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 8. Характеристика оздоровчих видів легкої атлетики	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 9. Значення спортивних ігор у підготовці здобувачів вищої освіти	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу; визначити особливості	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування демонстрація
Тема 10. Загальна та спеціальна фізична підготовка у волейболі	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу;	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування демонстрація
Тема 11. Технічні дії у захисті у волейболі	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 12. Технічні дії у нападі у волейболі	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація

Тема 13. Ігри та естафети з волейбольними м'ячами	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 14. Технічні дії у нападі у баскетболі	3 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування демонстрація
Тема 15. Техніка кидків у кошик	2 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 16. Естафети з баскетбольними м'ячами.	2 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування демонстрація
Тема 17. Різновиди баскетболу	2 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування, демонстрація
Тема 18. Рухливі ігри з баскетбольними м'ячами.	2 год. Опрацювати рекомендовану літературу	Рекомендована, Самостійний пошук джерел	Усне опитування демонстрація
<i>Разом:</i>	<b>49</b>		

**Індивідуальне завдання.  
Теми індивідуальних завдань**

1. Підбір розбігу для стрибка у висоту.
2. Рухливі ігри для розвитку стрибучості у висоту.
3. Рухливі ігри із стрибками у висоту.
4. Рухливі ігри із стрибками у висоту з місця.
5. Рухливі ігри із стрибками у висоту з розбігу.
6. Методика проведення рухливої гри.
7. Вправи баскетболіста для розвитку спритності.
8. Рухливі ігри для розвитку стрибучості у довжину.
9. Рухливі ігри із стрибками з місця у довжину.
10. Рухливі ігри із стрибками з розбігу у довжину.
11. Рухливі ігри з м'ячами для розвитку спритності.
12. Вправи для стрибків у довжину.
13. Вправи для розвитку вибухової сили.
14. Розподілення сил по дистанції.
15. Вправи для розвитку витривалості.
16. Вправи для розвитку швидкісної витривалості.
17. Різновидності низького старту в бігу на короткі дистанції.
18. Засоби та методи розвитку сили.
19. Засоби та методи розвитку швидкості.
20. Засоби та методи розвитку спритності.
21. Засоби та методи розвитку гнучкості.

**9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Методи викладання освітнього компонента «Адаптивне фізичне виховання» спрямовані на розв'язання навчальних завдань.

Вибір методів і технологій викладання та навчання здійснюється залежно від

мети заняття, змісту, навчальних можливостей здобувачів освіти, особливостей особистості викладача, матеріально-технічного забезпечення.

Засоби навчання, які застосовуються при викладанні освітнього компонента, є словесні, наочні й практичні. Серед методів подачі навчального матеріалу з «Адаптивне фізичне виховання» застосовуються:

Методи організації навчально-пізнавальної діяльності спрямовані на передачу і засвоєння здобувачами вищої освіти знань, формування умінь і навичок.

Під час викладання курсу використовуються наступні методи навчально-пізнавальної діяльності:

1. За джерелом знань та рівнем пізнавальної діяльності:

1.1. Словесні методи: лекція, розповідь, пояснення, бесіда, дискусія, диспут, інструктаж.

1.2. Наочні методи: ілюстрування (плакати, схеми), демонстрування (досліди, прилади), спостереження (самостійні спостереження за явищами).

1.3. Практичні методи: виконання вправ, розв'язування задач, практичні роботи з обладнанням.

2. За логічним мисленням:

2.1. Індуктивні методи: починаються з фактів, прикладів та спостережень, поступово ведучи до узагальнень і формулювання понять.

2.2. Дедуктивні методи: спершу надаються загальні положення, закони або правила, а потім вони застосовуються для пояснення конкретних явищ.

3. За типом пізнавальної діяльності:

3.1. Репродуктивні методи: передача готових знань, повторення вивченого матеріалу.

3.2. Пояснювально-ілюстративні методи: послідовне пояснення матеріалу з використанням ілюстрацій та сприймання інформації студентом.

3.3. Частково-пошукові (евристичні) методи: студенти самостійно вирішують окремі елементи навчальної задачі.

3.4. Проблемні методи: студенти вчаться формулювати проблему та шукати шляхи її розв'язання, що розвиває аналітичні здібності.

3.5. Дослідницькі методи: студенти проводять власні дослідження, перевіряють гіпотези та здобувають нові знання.

4. За джерелом активності та мотивації:

4.1. Методи стимулювання: використання навчальних ігор, емоційний вплив викладача, заохочення.

4.2. Методи контролю (перевірка і оцінка знань та умінь): опитування, тестування, самостійні роботи, іспити, творчі роботи, конкурси.

Застосування професійно-ігрових технологій викладання: дидактичні системи використання різноманітних «ігор», під час проведення яких формуються вміння вирішувати завдання на основі компромісного вибору (ділові та рольові ігри, імітаційні вправи, індивідуальний тренінг, комп'ютерні програми тощо); діалогово-комунікаційні технології: сукупність форм і методів навчання, заснованих на діалоговому мисленні у взаємодіючих дидактичних системах суб'єкт-суб'єктного рівня.

## **10. ФОРМИ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F). Згідно з п. 2.1. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу

оцінювання академічних досягнень здобувачів освіти здійснюється під час міжсесійного (поточного та модульного) та підсумкового (семестрового) контролю знань.

*Поточний контроль* здійснюється з метою оцінювання якості роботи здобувача освіти впродовж семестру під час проведення семінарських занять, а також для перевірки якості самостійної роботи здобувачів освіти. Поточний контроль може проводитися у формі усного чи письмового опитування або експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях тощо, виступів здобувачів освіти при обговоренні питань на семінарських заняттях, а також у формі комп'ютерного тестування тощо.

*Модульний контроль* знань здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт. Модульний контроль здійснюється на останньому в поточному змістовому модулі семінарському занятті.

*Підсумковий контроль* знань проводиться у формі заліку за екзаменаційними білетами, кожен з яких включає три питання (усно). Екзамен передбачає відповіді на питання, в яких здобувачі освіти повинні продемонструвати знання та сформулювати на їх основі розуміння проблематики курсу, а також отримані компетентності.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою з таким розподілом балів: 70 балів – поточний контроль, 30 балів – проміжний (модульний) контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (семестровий) контроль (30 балів). Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента за результатами поточного та модульного контролю становить не менше 60 балів, то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента.

Остаточною оцінкою з освітнього компонента за семестр, яка вноситься до залікової відомості, є підсумкова оцінка, що складається з балів міжсесійного та підсумкового контролю.

#### Схема нарахування балів з освітнього компонента

Форми контролю	Види навчальної роботи	Оцінювання	
<b>Поточний контроль</b>	Робота на практичних заняттях: - усне опитування за тематикою самостійного вивчення освітнього компонента; Рухова активність на практичному занятті; - участь у навчальній дискусії; - обговоренні ситуаційного завдання	Максимальна кількість балів на кожному практичному занятті 3 бали	
	<i>За роботу на практичних заняттях здобувач максимально може отримати 48 балів</i>		
	Самостійна робота / Індивідуальне завдання:	Максимальна кількість балів за СР – 11	
<i>За результатами виконання завдань СР здобувач максимально може отримати 22 бали</i>			
<b>Модульний контроль</b>	Модульний контроль	15 балів	30 балів
	Модульний контроль	15 балів	
<b>Додаткові бали</b>	Участь у предметних олімпіадах. Участь у конкурсах студентських робіт. Участь у наукових студентських конференціях.	Максимальна кількість балів – 7	

(Згідно з п.4.9. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу у КЗВО «ЛПК» ВОР)					
Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента за результатами поточного та модульного контролю становить <b>не менше 60 балів</b> , то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента. В шкалі оцінювання здійснено розподіл <b>100 балів: 70</b> – поточний контроль, <b>30</b> – проміжний (модульний) контроль.					
<b>1-ий семестр</b>					
Модульний контроль включає 1 усне питання та 5 контрольних нормативів. Приклад:			Максимальна кількість балів		
Модульний контроль 1	1. Усне питання.	5	15	30	
	2. Виконання техніки низького старту.	5			
	3. Човниковий біг.	5			
Модульний контроль 2	1. Усне питання.	5	15		30
	2. Нижня подача.	5			
	3. Прийом і передача м'яча знизу.	5			

**За роботу на практичних заняттях бали розподіляються таким чином:**

Бал	Критерії оцінювання знань здобувача освіти на практичному занятті		
	Характер пізнавальної діяльності	Структура відповіді	Характер відповіді
<b>Мінімальна кількість – 1 бал</b>	Репродуктивне відтворення навчального матеріалу у вигляді доповнення до відповіді студентів	Зачитує виклад матеріалу за лекцією	Відповідь ситуативно усвідомлена
<b>Нижче середньої – 1,5 бала</b>	Репродукція основних понять, категорій, принципів і закономірностей. Роз'яснення переважної кількості позицій	Зачитує визначення за лекцією (або з словника). Зачитує виклад матеріалу за лекцією та підручниками.	Відповідь усвідомлена, з наведенням власних прикладів
<b>Вище середньої – 2 бали</b>	Наведення власних прикладів щодо застосування розкритих проблем	Чітка структурована відповідь за попередньо підготовленим планом та детальним описом його позицій, використання додаткових джерел	Повне та ґрунтовне висвітлення проблеми, узагальнення викладеного у вигляді чіткого переліку позицій
<b>Максимальна кількість – 3 бали</b>	Представлення власної моделі, схеми, віртуального проекту тощо	Власний мотивований, обґрунтований та відмінний від традиційного варіант відповіді	Повне та ґрунтовне висвітлення проблеми із застосуванням нетрадиційних форм викладу

### ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО/СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ

Які основні види бігу входять до легкої атлетики?

Чим відрізняється спринтерський біг від бігу на середні дистанції?

Які дистанції належать до коротких?  
Які фази має бігова дистанція?  
Що таке старт з низької позиції і де він використовується?  
У чому особливості техніки бігу на довгі дистанції?  
Яка роль роботи рук під час бігу?  
Що таке естафетний біг?  
Які вимоги висуваються до бігової доріжки на стадіоні?  
Які фізичні якості найбільше розвиває біг?  
Які види стрибків належать до легкої атлетики?  
З яких фаз складається стрибок у довжину?  
У чому особливості стрибка у висоту способом «переступання»?  
Яка різниця між стрибком у довжину та потрійним стрибком?  
Які основні правила виконання стрибків у довжину з розбігу?  
Які фізичні якості розвивають легкоатлетичні стрибки?  
Що таке зона відштовхування у стрибках?  
Які помилки найчастіше допускають початківці у стрибках?  
Яке значення має розбіг у стрибкових дисциплінах?  
Яке обладнання використовується для стрибків у висоту?  
Які види метань входять до легкої атлетики?  
Чим відрізняється метання м'яча від метання списа?  
Які основні фази має техніка метання?  
Які фізичні якості розвивають вправи з метання?  
Яка роль розбігу у метанні списа?  
Які правила безпеки необхідно дотримуватися під час метань?  
Які вимоги висуваються до сектора для метання?  
Які помилки найчастіше виникають під час виконання метань?  
Яке значення має положення корпусу під час метання?  
Які металеві вправи використовуються у професійно-прикладній фізичній підготовці?  
Коротка історія виникнення волейболу.  
Яка кількість гравців знаходиться на майданчику під час гри?  
Які розміри волейбольного майданчика?  
Яка висота волейбольної сітки для чоловіків і жінок?  
Яка тривалість волейбольного матчу?  
Що таке подача у волейболі та які її види існують?  
Які основні способи прийому м'яча у волейболі?  
У чому полягає техніка передачі м'яча зверху?  
Що таке нападаючий удар?  
Які функції гравців у волейбольній команді?  
Що таке блок і які його види?  
Які основні правила торкання м'яча під час гри?  
Які порушення правил найчастіше трапляються у волейболі?  
Що таке ротація гравців?  
Які фізичні якості найбільше розвиває волейбол?  
Історія виникнення баскетболу.  
Скільки гравців перебуває на майданчику від однієї команди?  
Які розміри баскетбольного майданчика?  
Яка тривалість гри у баскетбол?  
Яка висота баскетбольного кільця?  
Які основні способи ведення м'яча?  
Що таке передача м'яча і які її види?

- Які способи кидків у кошик існують?  
 Що таке подвійне ведення?  
 Які основні правила пересування з м'ячем?  
 Що таке фол у баскетболі?  
 Які функції гравців у баскетбольній команді?  
 Що таке трисекундна зона і які правила з нею пов'язані?  
 Скільки очок нараховується за різні види кидків?  
 Які фізичні якості найбільше розвиває баскетбол?

### Критерії оцінювання модульного/семестрового контролю

Вид завдання	Бали	Критерії оцінки
<b>Перший рівень</b>	<b>3</b>	Здобувач освіти володіє матеріалом в повному обсязі. Відповідь на питання сформульовано в термінах освітнього компонента, викладено науковою мовою.
	<b>2</b>	Здобувач освіти загалом володіє навчальним матеріалом, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
	<b>0-1</b>	Здобувач освіти частково володіє навчальним матеріалом або не володіє навчальним матеріалом
<b>Другий рівень</b>	<b>5</b>	Здобувач освіти володіє матеріалом в повному обсязі; аргументовано його викладає; глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичного питання; демонструє авторську позицію здобувача освіти
	<b>3-4</b>	Самостійно викладає основний зміст навчального матеріалу, але без глибокого всебічного аналізу
	<b>2</b>	Здобувач освіти не в змозі ґрунтовно викласти зміст питання, допускаючи при цьому суттєві помилки
	<b>0-1</b>	Здобувач вищої освіти не в змозі викласти зміст питання, не володіє ключовими поняттями, не володіє навчальним матеріалом
<b>Третій рівень</b>	<b>7</b>	Здобувач освіти дав повну, інноваційно орієнтовану, креативну, вичерпну відповідь, яка складається з: правильного вибору алгоритму вирішення завдання; структурованого викладу матеріалу теоретичної частини завдання; ґрунтовних висновків; авторське бачення проблеми та її практичне вирішення
	<b>5-6</b>	Здобувач освіти розуміє суть завдання, наявна особистісна позиція студента. Відповіді властиві інноваційність і креативність у вирішенні практичного завдання. Містить деякі помилки у виборі алгоритму вирішення завдання
	<b>3-4</b>	Здобувач освіти розуміє сутність проблеми, знає алгоритм її розв'язання. Містить суттєві помилки у виборі та реалізації алгоритму вирішення завдання; відсутня авторська позиція; містить грубі помилки й не має пояснень і висновків
	<b>0-2</b>	Здобувач освіти не розуміє або не повністю розуміє завдання; не в змозі його виконати; виконав завдання частково або й повністю неправильно (виконав менш ніж 20% завдання)

### 5 семестр

ЗМ 1 (балів)				ЗМ 2 (балів)		(ПК+СР+МК) / Підсумковий контроль
-----------------	--	--	--	-----------------	--	-----------------------------------

T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	T <sub>3</sub>	T <sub>4</sub>	T <sub>5</sub>	T <sub>6</sub>	T <sub>7</sub>	T <sub>8</sub>	СР	МК 1	T <sub>9</sub>	T <sub>10</sub>	T <sub>11</sub>	T <sub>12</sub>	T <sub>13</sub>	T <sub>14</sub>	T <sub>15</sub>	T <sub>16</sub>	С Р	МК 2	
П <sub>1</sub>	П <sub>2</sub>	П <sub>3</sub>	П <sub>4</sub>	П <sub>5</sub>	П <sub>6</sub>	П <sub>7</sub>	П <sub>8</sub>		П <sub>9</sub>	П <sub>41</sub> 0	П <sub>61</sub> 1	П <sub>12</sub>	П <sub>13</sub>	П <sub>14</sub>	П <sub>15</sub>	П <sub>16</sub>	П <sub>17</sub>		П <sub>18</sub>	
3	3	3	3	3	3	3	3	11	15	3	3	3	3	3	3	3	3	1 1	15	100

Умовні позначення: П – практичне заняття, СР – самостійна робота, МК – модульний контроль, З – залік, ПК – поточний контроль.

В шкалі оцінювання здійснено розподіл 100 балів: 70 – поточний контроль, 30 – проміжний (модульний) контроль, який анулюється, коли здобувач освіти іде на підсумковий (залік) контроль (30 балів).

### Шкала оцінювання

100-бальна шкала	шкала ЄКТС	оцінка за національною системою
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
74–81	C	
64–73	D	задовільно
60–63	E	
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента

## 11. ПОЛІТИКА КУРСУ

### 11.1. Політика щодо відвідування

Навчання освітнього компонента «Вступ до спеціальності та основи академічної доброчесності» є обов'язковим.

У разі з якихось причин студент навчається віддалено тоді здобувач освіти використовує елементи дистанційного навчання:

- платформи та інструменти (LMS, Google Classroom, відеоконференції, форуми);
- навчальний контент (відео лекцій і семінарських занять, тексти, тести);
- взаємодія (зворотний зв'язок, консультації, спільні проекти);
- організаційні аспекти: наявність самодисципліни; гнучкий розклад; базові комп'ютерні навички (знання про електронну пошту, веб-браузер, завантаження та відкриття файлів, створення скріншотів).

Здобувач освіти повинен відвідувати всі види занять, передбачені навчальним планом, згідно з розкладом. Графік консультацій із освітнього компоненту оприлюднений на інформаційному стенді кафедри теорії та методики фізичної культури. У разі відсутності здобувача на занятті він зобов'язаний його відпрацювати.

### 11.2. Політика щодо академічної доброчесності

Здобувач освіти повинен самостійно виконати всі завдання семінарських занять, а, у випадку запозичень інформації, зобов'язаний коректно її відображати з посилання на першоджерело. Використання будь-яких джерел інформації під час проведення

підсумкового контролю заборонено.

Використання інструментів штучного інтелекту в освітній діяльності здійснюється у межах вимог академічної доброчесності та відповідно до Політик впровадження та використання ШІ в Коледжі. Здобувач освіти зобов'язаний використовувати технології штучного інтелекту відповідально, прозоро та етично, з обов'язковим дотриманням принципів академічної доброчесності. *(за потреби – деталізувати політики використання інструментів ШІ)*

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

### **11.3. Політика щодо дотримання термінів виконання завдань**

Здобувач освіти повинен вчасно виконати всі завдання семінарських занять у терміни, які встановлює викладач. Індивідуальну роботу здобувач освіти виконує самостійно, відповідно до методичних вказівок та визначених викладачем завдань і термінів. У випадку відсутності здобувача освіти на занятті з об'єктивних причин (хвороба, заява по поважній причині) термін здачі робіт може бути змінений. До підсумкової форми контролю (екзамену) здобувач освіти має відпрацювати пропущені заняття та здати усі теми. Ліквідація заборгованості відбувається під час проведення консультацій з освітнього компонента за графіком, визначеним викладачем.

### **11.4. Політика щодо визнання результатів неформальної освіти**

Якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній (курси, семінари, тренінги, стажування) чи інформальній освіті і їх тематика, обсяг вивчення та зміст відповідають освітньому компоненту в цілому або його окремому розділу, змістовому модулю, темі (темам), що передбачені робочою програмою освітнього компонента, і проходження яких підтверджено документально (сертифікат, свідоцтво тощо), то зарахування результатів такого навчання здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

## **9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Базова:**

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми, 2019. 467 с.
2. Ефімов, О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. О.А. Ефімов, І.П. Помещикова. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2018. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 364 с.
4. Кліш І. С. Легка атлетика : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізичне культура) / І. С. Кліш, О. П. Митчик, М. С. Мороз, С. Б. Мудрик. Луцьк, : ФОП Іванюк В. П., 2023. 192 с.
5. Кругляк Т., Кругляк Н. Рухливі ігри та забави в дошкільних навчальних закладах : методичний посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 2018. 64 с.

6. Мудрик С. Б., Кліш І. С., Кипилюк В. В. Рухливі ігри. Теорія і методика: навчально-методичний посібник. Луцьк: видавництво «Терен», 2020. 254 с.

7. Носко М.О. 2015 Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. Київ.: «МП Леся»,. 396 с.

8. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Войтенко С. М. Теорія і методика викладання футболу та футзалу: навчально-методичний посібник [для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 358 с.

9. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., І. М. Юрченко. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.

#### **Допоміжна:**

1. Баскетбол: правила, гра, навчання: навчальний посібник / [Ж.Л. Козіна, Н.М. Кондак, С.Г. Защук, Т.В. Москалець]; під ред. Ж.Л. Козіної. Додаток: мультимедійний посібник «Баскетбол». - Харків, Видавництво «Точка», 2012. - 318 с.

2. Бойко О. М. Рухливі ігри. Середній та старший вік / О. М. Бойко, Л. В. Яковенко. Х.: Вид-во «Ранок», 2017. 32 с. (Серія «Сучасна дошкільна освіта»).

3. Волейбол з методикою викладання [Текст]: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), денної та заочної форм навчання / уклад. О.В. Радченко, В.П. Констанкевич. Луцьк : Луцький НТУ, 2019. 110 с.

4. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.

5. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 302 С.

6. Лишевська В. М., Шаповал С. І., Петрушкевич І. І. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання») : науково-методичне видання. – Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. – 208 с.

7. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Чиж А.Г., Констанкевич В.П. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентів закладу вищої освіти. Академічні студії. Серія «Педагогіка». Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023. № 3. С. 9–14.

8. Тищенко В. О., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Шеховцова К. В. Моделювання як засіб удосконалення спеціальної технічної підготовленості в складно-координованих видах спорту. Фізичне виховання та спорт, (1), 2020. С. 150-158.

9. Митчик О.П. Розвиток та становлення гандболу на воліні: історичний аспект : «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2025. № 8(54) 2025. С. 623–631. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54))

10. Митчик О.П. Застосування рухливих та спортивних ігор у підготовці спортсменів-плавців. «Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»)»: журнал. 2025. № 8(38) 2025. С. 1532–1541. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8\(38\)](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-8(38))

11. Митчик О.П. Плавання як засіб відновлення в сучасних ігрових видах спорту «Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»)): журнал. 2025. № 9(39) 2025. С. 1418–1428.

### **Інформаційні ресурси**

1. Кабінет Міністрів України. (2011). Національна рамка кваліфікацій, затверджена постановою від 23 листопада 2011 р. № 1341 (зі змінами). <https://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>

2. Кабінет Міністрів України. (2020). Національна рамка кваліфікацій. Додаток до постанови від 23 листопада 2011 р. № 1341 (у редакції постанови від 25 червня 2020 р. № 519). <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>

3. Міністерство освіти і науки України. (2016). Концепція Нової української школи. Київ: МОН України. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

4. Міністерство освіти і науки України. (2024). Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (наказ № 1225 від 29 серпня 2024 р.). <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

5. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. (2020). Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. Київ: Український освітянський видавничий центр «Оріон».

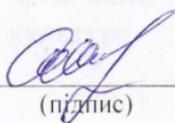
6. Президент України. (2019). Указ «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року» (№ 722/2019 від 30 вересня 2019 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019>

7. Український освітянський видавничий центр «Оріон». (2020). Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми. Київ. Видавничий центр КНЛУ. (2025). Тезаурус термінів зі сфери забезпечення якості вищої освіти: українсько-англійські / англійсько-українські паралелі (А. П. Бутенко, Р. В. Васько, О. В. Єременко, А. В. Корольова, Н. В. Стукало, ред.). Київ. Верховна Рада України. (2014). Закон України «Про вищу освіту» (зі змінами від 24 квітня 2024 р.). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3642-20>

8. Європейський простір вищої освіти. (2015). Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG). Київ: ТОВ «ЦС». [https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standardsandguidelines\\_for\\_qa\\_in\\_the\\_ehea\\_2015.pdf](https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standardsandguidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf)

Викладач:

Олександр Митчик

  
(підпис)