

Перелік питань для визначення базових компетенцій та програмних результатів навчання здобувачів освіти з освітнього компонента

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Освітньо-професійний ступінь «фаховий молодший бакалавр»

Галузь знань 19 Архітектура та будівництво

Спеціальність 192 Будівництво та цивільна інженерія

ОПП «Монтаж, обслуговування устаткування і систем газопостачання»

1. Оцінка фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, гнучкість, спритність) за допомогою тестів.
2. Нахил тулуба вперед із положення сидячи (гнучкість).
3. Біг на 30, 60 або 100 метрів (швидкість).
4. Біг на 1000, 2000 або 3000 метрів (витривалість).
5. Підтягування на перекладині (сила).
6. Стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості).

**Рухові навички та вміння**

7. Продемонструйте правильну техніку виконання базових фізичних вправ (присідання, віджимання, біг).
8. Чи вмієте ви виконувати елементи прикладних рухів (наприклад, метання, стрибки)?
9. Назвіть основні правила та технічні елементи обраного вами виду спорту (наприклад, волейбол, баскетбол, футбол).

**Теоретичні знання**

10. Поясніть, як правильна розминка впливає на ефективність тренування.
11. Які основні принципи здорового способу життя?
12. Опишіть, як скласти індивідуальний план тренувань.
13. Які фактори слід враховувати при виборі фізичних вправ?
14. Назвіть ключові поняття анатомії та фізіології, які стосуються фізичної активності.

**Питання для оцінки програмних результатів навчання. Когнітивні результати (знання та розуміння)**

15. Особистісний розвиток: Як заняття фізичним вихованням впливають на вашу самооцінку та психологічний стан?
16. Прийняття рішень: Як ви оцінюєте ризики, пов'язані з фізичною активністю, і як приймаєте рішення щодо безпеки під час тренувань?
17. Критичне мислення: Які наукові джерела ви використовуєте для отримання інформації про фізичне виховання, і як ви відрізняєте достовірну інформацію від міфів?
18. Інформаційні технології: Як ви використовуєте сучасні технології (мобільні додатки, фітнес-трекери) для моніторингу своєї фізичної активності та здоров'я?
19. Психомоторні результати (уміння та навички)  
Організація діяльності: Як ви плануєте свій час, щоб поєднувати навчання, фізичну активність та відпочинок?
20. Навички самоорганізації: Як ви мотивуєте себе до регулярних занять фізичними вправами?
21. Навички міжособистісної взаємодії: Як ви співпрацюєте в команді під час спортивних ігор?
22. Навички безпеки: Як ви надаєте першу допомогу в разі травми?

**Соціальні та емоційні результати (цінності та ставлення)**

23. Соціальна відповідальність: Як ви долучаєтеся до просування здорового способу життя серед своїх друзів та родини?
24. Етичні міркування: Як ви демонструєте чесну гру, повагу до суперників та суддів?

