Львівський професійний коледж
готельно-туристичного та ресторанного сервісу

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з НМР
_____ Марія СКОРОБОГАТА
26 серпня 2025 р.

Методичні матеріали для проведення лекцій з дисципліни «Фізичне виховання»

Спеціальність «Харчові технології»
Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр
Освітньо-професійна програма «Харчові технології»

Підготувала:
Викладач Герич О.І.

Погоджено на засіданні циклової комісії викладачів фізичного виховання та захисту України
Протокол № 01 від 26 серпня 2025 р.

Голова циклової комісії _____ Катерина БАКУШЕВИЧ

Львів 2025

Пояснювальна записка

Мета дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, виховання потреби у фізичному самовдосконаленні та веденні здорового способу життя.

Завдання дисципліни

Основними завданнями дисципліни є:

• формування знань про фізичну культуру, спорт і здоровий спосіб життя;

• розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації;

• оволодіння базовими руховими уміннями і навичками з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, туризму та інших видів рухової активності;

• виховання дисциплінованості, наполегливості, відповідальності та вольових якостей;

• формування навичок самоконтролю фізичного стану та безпечної рухової діяльності;

• підготовка здобувачів освіти до активної участі в оздоровчій та спортивно-масовій роботі.

Компетентності, що формуються

Загальні компетентності:

• здатність до збереження та зміцнення власного здоров'я;

• уміння працювати в команді та дотримуватися правил взаємодії;

• здатність до самоорганізації та саморозвитку;

• відповідальне ставлення до власної фізичної підготовленості.

Фахові (предметні) компетентності:

• володіння основними руховими навичками та фізичними вправами;

• здатність застосовувати фізичні вправи для підтримання працездатності;

• уміння виконувати вправи з дотриманням правил безпеки;

• здатність здійснювати самоконтроль під час фізичних навантажень.

Очікувані результати навчання

Після опанування дисципліни здобувачі освіти повинні:

• знати основи фізичного виховання, гігієни та здорового способу життя;

• розуміти значення фізичної активності для збереження здоров'я;

• уміти виконувати основні фізичні вправи та нормативи відповідно до вікових можливостей;

• застосовувати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей;

• дотримуватися правил техніки безпеки під час занять;

• володіти навичками самостійних занять фізичною культурою.

Використання матеріалів:

У процесі викладання дисципліни використовуються:

• навчальні програми та силабуси з фізичного виховання;

• методичні рекомендації та навчальні посібники;

• нормативні документи у сфері фізичної культури і спорту;

• відеоматеріали, мультимедійні презентації;

• спортивне обладнання та інвентар;

• електронні освітні ресурси й платформи дистанційного навчання.

Лекція №1. (1 год.) Фізичне виховання як складова загальної культури особистості

Мета лекції

Сформувати у здобувачів освіти уявлення про фізичне виховання як важливу складову загальної та професійної культури людини.

Завдання лекції

• розкрити сутність і зміст фізичного виховання;

• ознайомити з основними функціями та завданнями фізичного виховання;

• сформувати мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

План лекції

1. Поняття фізичного виховання.

2. Фізична культура і спорт у системі освіти.

3. Функції фізичного виховання.

4. Значення фізичної активності для здоров’я людини.

Короткий конспект

Фізичне виховання є педагогічним процесом, спрямованим на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних якостей і формування рухових умінь. Воно тісно пов’язане з фізичною культурою, що охоплює матеріальні й духовні цінності суспільства. Регулярна рухова активність позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну системи, сприяє підвищенню працездатності та профілактиці захворювань.

Тестові питання

1. Фізичне виховання — це:

• а) вид спорту

• б) педагогічний процес

• в) змагальна діяльність

2. Основна мета фізичного виховання:

• а) досягнення спортивних результатів

• б) зміцнення здоров’я та всебічний розвиток особистості

3. Фізична культура є складовою:

• а) лише спорту

• б) загальної культури суспільства

Лекція 2. (1 год.) Основні фізичні якості та методи їх розвитку

Мета лекції

Ознайомити студентів з фізичними якостями людини та методами їх розвитку.

Завдання лекції

• дати характеристику основних фізичних якостей;

• розкрити методи розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності;

• навчити підбирати фізичні вправи відповідно до мети занять.

План лекції

1. Поняття фізичних якостей.

2. Характеристика основних фізичних якостей.

3. Методи розвитку фізичних якостей.

4. Взаємозв’язок фізичних якостей.

Короткий конспект

До основних фізичних якостей належать сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. Кожна з них розвивається за допомогою спеціально підібраних вправ і методів тренування. Комплексний розвиток фізичних якостей забезпечує гармонійний фізичний розвиток і підвищення рівня фізичної підготовленості.

Тестові питання

1. До фізичних якостей належить:

• а) уважність

• б) сила

• в) пам’ять

2. Яка якість розвивається за допомогою тривалих навантажень?

• а) швидкість

• б) витривалість

3. Гнучкість — це:

• а) здатність виконувати рухи з великою амплітудою ✅

• б) здатність долати опір

Лекція 3. (1 год) Здоровий спосіб життя та роль фізичної активності

Мета лекції

Сформувати у студентів уявлення про здоровий спосіб життя та значення фізичної активності.

Завдання лекції

• визначити складові здорового способу життя;

• показати вплив рухової активності на здоров’я;

• сформувати відповідальне ставлення до власного здоров’я.

План лекції

1. Поняття здоров’я та здорового способу життя.

2. Складові здорового способу життя.

3. Фізична активність як фактор збереження здоров’я.

4. Профілактика шкідливих звичок.

Короткий конспект

Здоровий спосіб життя — це сукупність звичок і поведінки людини, спрямованих на збереження та зміцнення здоров’я. Основними складовими є рухова активність, раціональне харчування, режим дня та відмова від шкідливих звичок. Фізичні вправи сприяють підвищенню імунітету та психологічній стійкості.

Тестові питання

1. До складових здорового способу життя належить:

• а) гіподинамія

• б) рухова активність

2. Регулярні фізичні вправи:

• а) знижують працездатність

• б) покращують стан здоров’я ✅

3. Шкідливі звички:

• а) позитивно впливають на здоров’я

• б) негативно впливають на здоров’я

Список використаної літератури

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. — К.: Олімпійська література.

2. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання. — Тернопіль.

3. Державний стандарт освіти з фізичної культури.

Веб-ресурси

- Міністерство освіти і науки України: https://mon.gov.ua
- Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ): https://www.who.int
- Національний олімпійський комітет України: https://noc-ukr.org