Львівський професійний коледж
готельно-туристичного та ресторанного сервісу

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

Методичні рекомендації для виконання практичних робіт з дисципліни «Фізичного 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

Практичні заняття з фізичного виховання є складовою освітнього процесу та спрямовані на забезпечення гармонійного фізичного розвитку здобувачів освіти, формування в них рухових умінь і навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами та веденні здорового способу життя.

Структура та зміст практичних занять з основних розділів фізичного виховання: загальної фізичної підготовки, легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, елементів туризму та рухової рекреації. Матеріали підібрані з урахуванням вікових, індивідуальних та функціональних можливостей здобувачів освіти, рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Особлива увага приділяється:

- формуванню стійких навичок виконання фізичних вправ;
- розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності);
- дотриманню правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ;
- вихованню дисциплінованості, відповідальності та командної взаємодії.
- застосуванню здоров'я збереження технологій у процесі занять.

Практична робота №1

Тема: Легка атлетика (12 год.)

Мета

Формування та вдосконалення рухових умінь і навичок з легкої атлетики, розвиток основних фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили, спритності), зміцнення здоров'я здобувачів освіти та підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Завдання (для виконання учнями)

- ознайомити здобувачів освіти з основами техніки легкоатлетичних вправ;
- навчити правильного виконання стартів, бігу на різні дистанції, стрибків та метань;
- розвивати швидкісні, швидкісно-силові якості та загальну витривалість;
- формувати навички самоконтролю під час фізичних навантажень;
- виховувати дисциплінованість, наполегливість та інтерес до систематичних занять фізичною культурою;
- дотримуватися правил безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ.

Зміст практичних занять

- стройові та загальнорозвивальні вправи;
- біг на короткі, середні дистанції;
- естафетний біг;
- стрибки в довжину з місця та з розбігу;
- метання малого м'яча (або набивного);
- рухливі ігри з елементами легкої атлетики;
- відновлювальні вправи, дихальна гімнастика.

. Таблиця орієнтовних нормативів з легкої атлетики:

Вправа	Юнаки	Дівчата
1. Біг 100 м	14,0с	16,0 с
2. Біг 1000 м	4 хв 00 с	4 хв 30 с
3. Біг 2000 м	9 хв 00 с	–
4. Біг 500 м	–	2 хв 10 с
Стрибок у довжину з місця	210 см	170 см
Стрибок у довжину з розбігу	380 см	300 см
Метання малого м’яча	40 м	25 м

. Методичні вказівки

- перед виконанням основної частини заняття обов’язково проводити розминку;
- дотримуватися поступового збільшення навантаження;
- звертати увагу на правильну техніку виконання вправ;
- здійснювати контроль за самопочуттям здобувачів освіти;
- дотримуватися правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література.
2. Легка атлетика: навчальний посібник для закладів фахової передвищої освіти.
3. Державні тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості населення України.
4. Навчальні програми з фізичного виховання для ЗФПО.
5. Методичні рекомендації з фізичного виховання студентської молоді.

Посилання на вебресурси

Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України – https://uaf.org.ua
- Освітній портал «Фізична культура і спорт» – https://sporteducation.in.ua
- Міністерство освіти і науки України – https://mon.gov.ua
- Відеоуроки з легкої атлетики – https://www.youtube.com (пошук: легка атлетика техніка виконання)

Практична робота №2

Тема: Гімнастика. (14 год.)

Мета

Формування у здобувачів освіти рухових умінь і навичок з гімнастики, розвиток основних фізичних якостей, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави та свідомого ставлення до занять фізичною культурою.

Завдання (для виконання учнями)

1. Навчити основних гімнастичних вправ та елементів.
2. Розвивати гнучкість, силу, координацію рухів і рівновагу.
3. Формувати навички правильної постави та профілактики порушень опорно-рухового апарату.
4. Удосконалювати вміння самостійного виконання комплексів гімнастичних вправ.
5. Виховувати дисциплінованість, наполегливість і відповідальність за власний фізичний стан.

Таблиця нормативів з гімнастики (дівчата)

Вправа	**Норматив (задовільно)**	**Норматив (добре)**	**Норматив (відмінно)**
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	Дотик до стоп	+5	+10
Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв	20 разів	30 разів	40 разів
Віджимання від підлоги	8 разів	12 разів	18 разів
Статична рівновага на одній нозі	20 с.	30 с.	45 с.

Таблиця нормативів з гімнастики (юнаки)

Вправа	Норматив (задовільно)	Норматив (добре)	Норматив (відмінно)
Підтягування на перекладині (разів)	6-8	9-11	12-14
Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв	25-34	35-44	45-50
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	20–29	30–39	40–45
Піднімання ніг у висі до кута 90° (разів)	6–8	9–11	12–15

Список використаної літератури

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література.
2. Лях В. І. Гімнастика з методикою викладання. – Київ.
3. Дубогай О. Д. Фізичне виховання студентської молоді. – Київ.
4. Навчальні програми з фізичного виховання для закладів фахової передвищої освіти.
5. Методичні рекомендації МОН України з фізичного виховання.
6. Посилання на вебресурси

- Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України – https://mon.gov.ua
- Освітня платформа «Всеосвіта» (матеріали з фізичного виховання) – https://vseosvita.ua
- Національний олімпійський комітет України – https://noc-ukr.org
- Освітні відеоматеріали з гімнастики (YouTube-канали з фізичного виховання) – https://www.youtube.com

Практична робота №3

Тема: Спортивні ігри (баскетбол) (12 год)

Мета

Формування та вдосконалення основних технічних і тактичних навичок гри в баскетбол, розвиток фізичних якостей здобувачів освіти, виховання командної взаємодії, дисциплінованості та інтересу до систематичних занять фізичною культурою.

Завдання (для виконання учнями)

1. Навчити основних технічних елементів баскетболу: стійок, переміщень, ведення м'яча, передач, кидків у кошик.
2. Удосконалювати навички індивідуальної та командної гри.
3. Розвивати фізичні якості: швидкість, спритність, витривалість, координацію рухів.
4. Формувати навички дотримання правил гри та спортивної етики.
5. Сприяти зміцненню здоров'я та підвищенню рухової активності студентів.

Орієнтовні нормативи з баскетболу

	Юнаки	Дівчата
1. Ведення м'яча «змійкою»(10м), с	12.0	14.0
2. Передачі м'яча в стіну за 30 с, разів	20	18
3. Кидки м'яча в кошик з місця (10 спроб) кількість влучень.	5-7	4-6
4. Кидок у русі(2 кроки), влучень з 5 спроб.	3-4	2-3

Методичні вказівки

• Практичні заняття проводити з обов'язковим виконанням розминки та заключної частини.
• Навчання технічних елементів здійснювати поступово — від простих вправ до складніших.
• Забезпечувати дотримання правил безпеки під час виконання вправ та навчальних ігор.
• Під час занять звертати увагу на правильність виконання рухів і взаємодію в команді.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2017.
2. Платонов В. М. Спортивні ігри: навчальний посібник. – К.: Перун, 2018.
3. Навчальна програма з фізичного виховання для закладів фахової передвищої освіти. – К., 2020.
4. Фізичне виховання: методичні рекомендації для викладачів. – К., 2019.

Посилання на веб-ресурси

1. Офіційні правила баскетболу FIBA – https://www.fiba.basketball/official-documents

2. Освітній портал «Освіта.ua» (фізичне виховання) – https://osvita.ua

3. Навчальні відеоматеріали з баскетболу – https://www.youtube.com/@FIBAbasketball

Практична робота №4

Тема: Спортивні ігри (волейбол) (12 год)

Мета

Формування у здобувачів освіти стійкого інтересу до занять волейболом, розвиток основних фізичних якостей, оволодіння технікою та тактикою гри, виховання командної взаємодії та дотримання правил чесної гри.

- Ознайомити учнів із основними факторами соціального середовища, що впливають на людину.
- Сформувати розуміння позитивного та негативного впливу соціальних чинників на здоров'я, поведінку та безпеку.

- Навчити систематизувати соціальні фактори та оцінювати їхній вплив на життєдіяльність.

Завдання (для виконання учнями)

• навчити основних технічних прийомів волейболу (передача, прийом, подача, нападний удар, блок);

• сформувати навички командної гри та взаємодії між гравцями;

• розвивати фізичні якості: спритність, швидкість, витривалість, силу та координацію рухів;

• закріпити знання правил гри та суддівства;

• сприяти зміцненню здоров'я та підвищенню рухової активності здобувачів освіти.

Нормативи з волейболу (орієнтовні)

	Види контрольних вправ	Хлопці	Дівчата
1.	Передача м'яча зверху в стіну (30 с)	18–25 разів	15–22 рази
2.	Передача м'яча знизу в стіну (30 с)	15–22 рази	12–18 разів
3.	Подача м'яча через сітку (з 10 спроб)	6–8 влучань	5–7 влучань
4.	Прийом подачі з подальшою передачею	5 разув	3 рази
5.	Знання правил гри та сигналів судді	зараховано	зараховано

Список використаної літератури

1. Волейбол : навчальна програма для закладів фахової передвищої освіти.
2. Платонов В. М. Теорія і методика спортивного тренування. – Київ.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ.
4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання студентської молоді.
5. Правила гри у волейболі. – Федерація волейболу України.

Посилання на вебресурси

Офіційні правила волейболу FIVB:
https://www.fivb.com
• Федерація волейболу України:
https://fvu.in.ua
• Навчальні відео з техніки волейболу:
https://www.youtube.com (запит: volleyball basic skills)
• Освітній портал з фізичного виховання:
https://osvita.ua

Практична робота №5

Тема: Туризм (фізичне виховання) (3 год)

Мета

Формування в здобувачів освіти знань, умінь і навичок з основ туризму як складової фізичного виховання, розвиток фізичної витривалості, орієнтування на місцевості, навичок безпечної поведінки в природних умовах та виховання здорового способу життя.

Завдання (для виконання учнями)

- ознайомити з видами та формами туризму, їх оздоровчим і виховним значенням;
- сформувати навички організації та проведення туристичних походів;
- навчити користуватися туристичним спорядженням;
- розвивати фізичні якості (витривалість, силу, спритність);
- сформувати навички орієнтування на місцевості (робота з картою, компасом);
- виховувати дисциплінованість, взаємодопомогу та відповідальність;
- забезпечити дотримання правил техніки безпеки під час туристичних занять.

Нормативи з туризму

Вид діяльності
Норматив
Пішохідний похід
5–10 км (залежно від віку та підготовленості)
Подолання туристичної смуги перешкод
без порушення техніки безпеки
Орієнтування за картою і компасом
визначення напряму та контрольних пунктів

В’язання туристичних вузлів
3–5 основних вузлів
Встановлення намету
до 10–15 хв (групово)
Знання правил безпеки
усна/письмова перевірка.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Олімпійська література.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров’я. – Київ.
3. Лях В. І. Туризм у системі фізичного виховання. – Львів.
4. Методичні рекомендації з організації туристично-краєзнавчої роботи в закладах освіти.
5. Навчальні програми з фізичного виховання для закладів фахової передвищої освіти.

Посилання на вебресурси

- https://mon.gov.ua – Міністерство освіти і науки України
- https://sportmon.org – нормативні документи з фізичного виховання
- https://www.tourlib.net – туристична бібліотека
- https://uk.wikipedia.org/wiki/Туризм – довідкова інформація
- https://outdoor.org.ua – туризм та активний відпочинок