Львівський професійний коледж
готельно-туристичного та ресторанного сервісу

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

Методичні рекомендації для виконання самостійної роботи 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

Дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою складовою освітнього процесу та спрямована на формування фізичної культури здобувачів освіти, зміцнення їхнього здоров'я, розвиток фізичних якостей і рухових умінь, необхідних для активної життєдіяльності та майбутньої професійної діяльності.

Навчальна дисципліна передбачає поєднання теоретичних знань і практичних занять, що забезпечують усвідомлене ставлення до фізичної активності, здорового способу життя та самовдосконалення.

Завдання самостійної роботи

• закріплення та поглиблення знань, отриманих на заняттях;
• вдосконалення техніки вик Дисципліна «Фізичне виховання» є обов'язковою складовою освітнього процесу та спрямована на формування фізичної культури здобувачів освіти, зміцнення їхнього здоров'я, розвиток фізичних якостей і рухових умінь, необхідних для активної життєдіяльності та майбутньої професійної діяльності.

Навчальна дисципліна передбачає поєднання теоретичних знань і практичних занять, що забезпечують усвідомлене ставлення до фізичної активності, здорового способу життя та самовдосконалення фізичних вправ;
• розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності;
• формування навичок самоконтролю під час фізичних навантажень;
• ознайомлення з правилами безпеки під час занять.

Організація самостійної роботи

Самостійна робота з фізичного виховання спрямована на:
• формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою;
• розвиток фізичних якостей і зміцнення здоров'я здобувачів освіти;
• формування навичок самоконтролю та самоорганізації;
• підготовку до активного і здорового способу життя.

Завдання самостійної роботи

• закріплення та поглиблення рухових умінь і навичок;

• розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації;

• ознайомлення з теоретичними основами фізичного виховання;

• формування вміння самостійно добирати та виконувати фізичні вправи;

• виховання відповідальності за власний фізичний стан.

Форми організації самостійної роботи

Самостійна робота здобувачів освіти може проводитись у таких формах:

• індивідуальні заняття фізичними вправами;

• виконання комплексів ранкової гімнастики;

• самостійні тренування за індивідуальними планами;

• участь у рухливих і спортивних іграх;

• піші прогулянки, туристичні походи;

• опрацювання теоретичного матеріалу (реферати, повідомлення, презентації);

• ведення щоденника самоконтролю.

Види самостійної роботи

• Практична – виконання фізичних вправ, тренувальних комплексів, тестових нормативів.

• Теоретична – опрацювання навчальної літератури, інтернет-ресурсів, підготовка письмових робіт.

• Контрольно-оцінювальна – самоконтроль фізичного стану, фіксація результатів занять.

Зміст самостійної роботи

Самостійна робота передбачає виконання завдань з таких розділів:

• легка атлетика;

• гімнастика;

• спортивні ігри;

• силова підготовка;

• стретчинг;

• туризм та оздоровчі види рухової активності.

Зміст і обсяг завдань визначається з урахуванням віку, статі, стану здоров’я та рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти.

. **Контроль і оцінювання**

Контроль самостійної роботи здійснюється через:

• перевірку виконання практичних завдань;

• тестування фізичної підготовленості;

• усні та письмові опитування;

• аналіз щоденників самоконтролю;

• підсумкові заліки.

Методичне забезпечення

Для організації самостійної роботи використовуються:

• силабус з фізичного виховання;

• методичні рекомендації;

• комплекси вправ;

• відеоматеріали;

• інструкції з техніки безпеки;

• електронні освітні ресурси.

1.	Формувати навички самостійних занять фізичними вправами: Комплекси загально розвивальних вправ Вправи для розвитку сили м'язів тулуба Вправи на розвиток гнучкості Комплекс вправ для корекції постави	 2 2 4 2
2.	Легка атлетика: Біг на короткі дистанції (техніка, самостійне виконання) Біг на середні та довгі дистанції Стрибки в довжину з місця Стрибкові вправи для розвитку вибухової сили Комплекс вправ на розвиток швидкості	 4 4 2 2 4
3.	Виконати комплекс загально-розвивальних вправ для розвитку координації та рівноваги. Комплекс вправ для профілактики плоскостопості. Комплекс вправ для корекції постави.	 4 4 4
4.	Виконати вправи на розвиток гнучкості та координації Йога, пілатес, стрейчинг(базові комплекси) Дихальні вправи	4 4 4
5.	Правила гри у баскетбол. Правила гри волейбол. Провести самоконтроль рівня фізичної підготовки.	4 4 2
6.	Вести щоденник фізичних навантажень.	4
	Разом:	**64**

Самостійна робота (2 год.)

Комплекси загальнорозвивальних вправ для самостійних занять.

Мета самостійної роботи

Формування стійких навичок самостійних занять фізичними вправами та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості – ознайомитися з поняттям загальнорозвивальних вправ;– вивчити структуру комплексу ЗРВ;

Завдання самостійної роботи

самостійно виконати комплекс вправ з урахуванням індивідуальних можливостей;– дотримуватися правил техніки безпеки.

Самостійна робота (2 год.)

Вправи для розвитку сили м’язів тулуба.

Мета самостійної роботи

Зміцнення м’язів тулуба та формування м’язового корсета – вивчити анатомо-фізіологічні особливості м’язів тулуба;– опанувати техніку виконання силових вправ;– виконати комплекс вправ для м’язів преса та спини;

Завдання самостійної роботи

здійснювати самоконтроль під час навантаження.

Самостійна робота (4 год.)

Вправи на розвиток гнучкості.

Мета самостійної роботи

Підвищення рухливості в суглобах та профілактика травматизму – засвоїти методи розвитку гнучкості;– вивчити правила виконання вправ на розтягування;– виконати комплекс вправ для основних груп м’язів;

Завдання самостійної роботи

виконати комплекс вправ для основних груп м’язів;

дотримуватися правильного дихання.

Самостійна робота (4 год.)

Комплекс вправ для корекції постави.

Мета самостійної роботи

Формування правильної постави та профілактика порушень опорно-рухового апарату.

Завдання самостійної роботи

визначити основні типи порушень постави;– вивчити коригувальні вправи;– виконати комплекс вправ для зміцнення м’язів спини та плечового поясу.

Самостійна робота (4 год.)

Біг на короткі дистанції (техніка виконання).

Мета самостійної роботи

Оволодіння основами техніки спринтерського бігу.

Завдання самостійної роботи

вивчити фази бігу на короткі дистанції;– виконати спеціальні бігові вправи;– удосконалювати швидкісні якості.

Самостійна робота (4 год.)

Біг на середні та довгі дистанції.

Мета самостійної роботи

Розвиток загальної та спеціальної витривалості – ознайомитися з технікою бігу;– виконати бігові навантаження різної інтенсивності;

Завдання самостійної роботи

контролювати частоту серцевих скорочень.

Самостійна робота (4 год.)

Стрибки в довжину з місця та стрибкові вправи та вправи на розвиток вибухової сили.

Мета самостійної роботи

Розвиток вибухової сили та координації рухів.

Завдання самостійної роботи

вивчити техніку стрибків;– виконати комплекс стрибкових вправ;– дотримуватися техніки безпеки.

Самостійна робота (8 год)

Комплекс вправ для розвитку координації та рівноваги. Вправи на розвиток швидкості.

Мета самостійної роботи

Розвиток координаційних здібностей та просторової орієнтації.

Завдання самостійної роботи

виконати вправи на рівновагу;– удосконалювати контроль рухів;– розвивати вестибулярний апарат.

Самостійна робота (8 год.)

Комплекс вправ для профілактики плоскостопості та корекції постави.

Мета самостійної роботи

Профілактика плоскостопості та зміцнення м’язів стопи, виконати спеціальні вправи для стоп;

Завдання самостійної роботи

формувати правильне положення стопи;– застосовувати вправи у повсякденному житті.

Самостійна робота (4 год.)

10 Йога або пілатес (базові комплекси).

Мета самостійної роботи

Поліпшення гнучкості, постави та психоемоційного стану, ознайомитися з основами йоги або пілатесу;

Завдання самостійної роботи

виконати базовий комплекс вправ;– поєднувати рухи з диханням.

Самостійна робота (4 год.)

Дихальні вправи.

Мета самостійної роботи

Покращення функціонального стану дихальної системи, опанувати техніку дихальних вправ.

Завдання самостійної роботи

виконати комплекс дихальних вправ;– застосовувати у самостійних заняттях.

Самостійна робота (8 год.)

Правила гри у баскетбол та волейбол.

Мета самостійної роботи

Засвоєння основних правил спортивних ігор,вивчити правила гри;

Завдання самостійної роботи

ознайомитися з обов’язками гравців; застосовувати правила під час занять.

Самостійна робота (4 год.)

Самоконтроль рівня фізичної підготовленості.

Мета самостійної роботи

Формування навичок оцінювання власного фізичного стану – провести контрольні тести.

Завдання самостійної роботи

оцінити рівень фізичної підготовленості;– проаналізувати отримані результати.

Самостійна робота (4 год.)

Ведення щоденника фізичних навантажень.

Мета самостійної роботи

Формування навичок самоаналізу та самоконтролю.

Завдання самостійної роботи

вести облік фізичних навантажень; фіксувати самопочуття та результати; аналізувати динаміку фізичної підготовленості.

Список рекомендованої літератури

1. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімпійська література, 2017.

2. Фізичне виховання студентів : навч. посіб. / за ред. Є. Н. Приступи. — Львів : ЛДУФК, 2019.

3. Навчальна програма з фізичного виховання для закладів фахової передвищої освіти. — Київ : МОН України, чинна редакція.

4. Легка атлетика : навч. посіб. / за ред. В. В. Бобровника. — Київ : Олімпійська література, 2018.

5. Методика легкої атлетики : навч. посіб. — Київ : Центр учбової літератури, 2016.

6. Основи фізичної культури : навч. посіб. — Київ : Академвидав, 2015.

7. Лікувальна фізична культура : підручник. — Київ : Медицина, 2014.

8. Фізична реабілітація : навч. посіб. — Київ : Медицина, 2018.

9. Оздоровчі системи фізичного виховання : навч. посіб. — Київ : Здоров’я, 2016.

10. Контроль і самоконтроль у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. — Київ : Олімпійська література, 2017.

11. Офіційні правила гри у баскетбол (FIBA). — чинна редакція.

12. Офіційні правила гри у волейбол (FIVB). — чинна редакція.

13. Йога для початківців : навч. посіб. — Київ : Здоров’я, 2019.

14. Пілатес. Базовий курс : навч. посіб. — Київ : Баланс-Клуб, 2018.

15. Методичні рекомендації з фізичного виховання для закладів фахової передвищої освіти. — Київ : МОН України.