Львівський професійний коледж
готельно-туристичного та ресторанного сервісу

ПОГОДЖЕНО
Циклова комісія викладачів
фізичного виховання і захисту України
Протокол № 01 від 26.08.2025

Голова циклової комісії_____ Катерина БАКУШЕВИЧ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з НМР
_____Марія СКОРОБОГАТА
26 серпня 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Назва курсу	**Фізичне виховання**
Рівень освіти	Фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	G Інженерія, виробництво і будівництво
Спеціальність	G13 Харчові технології
Освітньо-професійна програма	Харчові технології
Статус дисципліни	Обов'язкова
Форма здобуття освіти	Денна
Обсяг дисципліни	120 годин
Мова викладання	Українська
Кваліфікація	Фаховий молодший бакалавр з харчових технологій
Викладач	Герич Ольга Іванівна
Контактний телефон	+38(097) 5887700
E-mail	olgagerych9@gmail.com

Загальна інформація

Розподіл за видами занять та годинами навчання	➢ 3 години лекцій ➢ 53 годин практичних занять ➢ 64 години самостійної роботи
Мова викладання	Українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://classroom.google.com
Очікувані результати навчання	• виконувати вправи з дотриманням техніки безпеки; • знати вплив фізичних вправ на організм; • складати індивідуальний план тренувань; • демонструвати належний рівень фізичної підготовленості
Форма навчання	денна

Опис дисципліни

Інформація про дисципліну: «Фізичне виховання» охоплює всі спеціальності закладів фахової перед вищої освіти. Є обов'язковою складовою загальної підготовки студентів.

Мета курсу: Формування у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою, розвиток основних фізичних якостей, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності. Виховання потреби у веденні здорового способу життя.

- **Цілі курсу:** виконувати фізичні вправи з правильною технікою;
- Визначати рівень власної фізичної підготовленості;
- Самостійно складати індивідуальний комплекс вправ;
- Дотримуватись здорового способу життя
- з дотриманням правил техніки безпеки.

Інтегральна компетентність

ІНТ Здатність вирішувати типові спеціалізовані задачі в харчовій галузі, організовувати та вести технологічні процеси харчових і суміжних виробництв, що вимагають застосування теоретичних основ і практичних навичок, систем управління якістю та безпечністю харчової продукції, нести відповідальність за результати своєї діяльності

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК2. 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 розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

Спеціальні компетентності

СК9. Здатність організовувати безпечну роботу виробничої дільниці (підрозділу) з урахуванням вимог законодавства з охорони праці.

Результати навчання:

РН15. Організовувати безпечні умови праці під час виробничої діяльності.

4. Технічне й програмне забезпечення /обладнання* - володіння навичками роботи на платформах MOODLE і Classroom, Smart School.

1. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1 Основи фізичного розвитку та здорового способу життя
Мета модуля: Формування знань про фізичний розвиток, значення регулярних фізичних вправ та здорового способу життя.
Зміст:

- Поняття фізичної культури, її роль у житті людини.
- Основи анатомії та фізіології.
- Гігієна, режим дня та раціональне харчування.
- Профілактика травматизму та безпека під час фізичних занять.

Результати навчання:

1. знати основи фізичного розвитку та гігієни;
2. уміти оцінювати стан власного здоров'я та фізичної підготовленості;
3. дотримуватися правил безпеки під час тренувань.

Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей та рухових умінь
Мета модуля: Розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації рухів.
Зміст:

- Загально розвивальні вправи.
- Легка атлетика: біг, стрибки, метання.
- Гімнастика та вправи на координацію.

Результати навчання:

4. виконувати фізичні вправи правильно та безпечно;
5. демонструвати розвиток основних фізичних якостей;
6. застосувати вправи для самостійного тренування.

Змістовий модуль 3. Ігрові види спорту та туризм
Мета модуля: Формування спортивних навичок, командної взаємодії та туристичних умінь.
Зміст:

- Волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс.
- Основи спортивного туризму та орієнтування на місцевості.

Результати навчання:

7. брати участь у командних видах спорту, дотримуючись правил чесної гри;
8. орієнтуватися на місцевості та користуватися туристичним обладнанням;
9. планувати і проводити туристичні маршрути з урахуванням безпеки.

Змістовий модуль 4 . Контроль фізичної підготовленості
Мета модуля: Оцінка фізичної форми студентів та визначення прогресу.
Зміст:

- Виконання нормативів фізичної підготовленості.
- Методи самоконтролю (пульс, витривалість, сила, гнучкість).
- Підготовка до заліку та тестування.

Результати навчання:

10. визначати рівень власної фізичної підготовленості;
11. аналізувати результати тестувань та планувати корекцію тренувань;
12. застосовувати контрольні методи для підтримки фізичної форми.

2. Схема курсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	Усього	У тому числі		
		Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Організація занять				
Тема 1.1 Технік безпеки під час фізичних занять	6	2		4
Тема 1.2 Модуль з легкої атлетики та гімнастики.	54		26	28
Разом за змістовим модулем 1:	**60**	**2**	**26**	**32**
Змістовий модуль 2. Теоретичні основи				
Тема 2.1 Гігієна, режим дня, користь рухової активності. Профілактика травматизму, раціональне харчування.	5	1		4
Тема 2.Модуль з споривних ігор та туризму.	55		27	28
Разом за змістовим модулем 2:	**60**	**1**	**26**	**32**
Разом за програмою:	**120**	**3**	**53**	**64**

2. Теми семінарських занять

Не передбачено планом.

3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Легка атлетика: Техніка бігу на короткі і середні дистанції Техніка стрибків в довжину з місця та розбігу Техніка метання малого м'яча Виконання бігових вправ	 2 4 4 2
2	Гімнастика: Загально розвивальні вправи Вправи на гімнастичних снарядах Акробатичні вправи Вправи з предметами (гімнастичні палки, гирі, скакалки)	 2 4 2 4
3	Ігрові види спорту: Техніка ведення м'яча, передачі, штрафні кидки у баскетболі. Техніка гри у волейбол. Передачі м'яча, подачі, нападаючий удар Техніка та тактика гри у футбол Правила і техніка гри у настільний теніс	 4 4 4 4
4	Туризм та орієнтування: Туристичні навички Орієнтування на місцевості	 4 3
5	Спортивна досконалість	6
	Разом	**53**

5. Самостійна робота

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 Правила гри з волейболу та баскетболу	 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 або пілатес (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**

Індивідуальні завдання

Не передбачено планом.

6. Методи навчання

Методи навчання з фізичного виховання — це способи організації навчально-тренувальної діяльності, за допомогою яких викладач або тренер формує у студентів (учнів) рухові вміння, знання й навички, розвиває фізичні якості та мотивацію до занять спортом.

1. Словесні методи

Використовуються для пояснення, інструктажу, мотивації та підведення підсумків занять.

Приклади: пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж, обговорення результатів, коментарі під час виконання вправ.

2. Наочні методи

Забезпечують краще сприйняття рухів через зорове спостереження.

Приклади: показ вправ, використання малюнків, схем, фото, відео, демонстрація правильних і помилкових дій.

3. Практичні методи

Основна група методів у фізичному вихованні — безпосереднє виконання вправ.

Приклади: цілісний метод, розчленований метод, повторний метод, ігровий метод, змагальний метод.

4. Методи розвитку фізичних якостей

Спрямовані на покращення сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності.

Основні: інтервальний метод, повторний метод, коловий тренінг, ігровий та змагальний методи.

5. Контрольно-оцінювальні методи

Дають можливість визначити рівень підготовленості студентів.

Приклади: тести фізичної підготовленості, спостереження за технікою виконання, самооцінка і взаємооцінка.

Оцінювання учнів здійснюється відповідно до 12-бальної шкали оцінювання знань учнів (згідно з «Положенням про критерії та порядок оцінювання навчальних досягнень учнів у Львівському професійному коледжі готельно-туристичного та ресторанного сервісу»).

8. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється за **дванадцятибальною шкалою**.

Протягом семестру оцінюються:

1) рівень володіння теоретичними знаннями, що їх можна виявити під час усного опитування, тестування;

2) рівень умінь використовувати практичні навички під час уроків з фізичного виховання;

3) виконання фізичних вправ, розиток рухових якостей (спритність, сила, витривалість)

8.1. Схема нарахування балів з дисципліни

Навчальні досягнення здобувачів характеризуються за такими рівнями:

№	Вид навчальної діяльності	Максимальна кількість балів	Критерії оцінювання
1.	Відвідування занять	20	1 відвідане заняття — 1 бал. Пропуск без поважної причини – 0 балів.
2.	Активність і дисципліна на заняттях	10	Активна участь у вправах, дотримання правил безпеки, відповідальне ставлення до занять.
3.	Виконання навчальних нормативів (тестів)	30	Високий рівень – 26–30 б.; достатній – 21–25 б.; середній – 16–20 б.; низький – до 15 б.
4.	Теоретична підготовка (залікові питання, тести, самостійна робота)	20	Знання правил техніки безпеки, історії фізкультури, методів тренування.
5.	Індивідуальні досягнення (участь у змаганнях, спортивних заходах, волонтерство)	10	За участь і представлення навчального закладу на спортивних заходах різного рівня.
6.	Самостійна робота (реферати, проєкти, індивідуальні тренування)	10	Повнота, оформлення, зміст і практична спрямованість роботи.

Разом: 100 балів

Рівні навчальних досягнень

Рівень досягнень	Кількість балів	Оцінка (національна шкала)
Високий	90–100	Відмінно
Достатній	75–89	Добре
Середній	60–74	Задовільно
Низький	< 60	Незадовільно

8.2. Умови нарахування балів
Критерії оцінювання рівня володіння теоретичними знаннями

Рівні навчальних досягнень студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів
I. Початковий	1-3	Здобувач не виконує нормативи, пропускає заняття.
II. Середній	4-6	Здобувач мінімально виконує вимоги, несистематично відвідує заняття.
III. Достатній	7-9	Здобувач може стабільно виконувати нормативи, регулярно відвідує заняття.
IV. Високий	10-12	Здобувач показує високі результати у вправах, систематичне відвідування, активна участь у змаганнях.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів з фізичного виховання

Рівні навчальних досягнень студентів	Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів
Початковий рівень (1-3 бали)	Здобувач має низький рівень фізичної підготовленості. • Виконує вправи з грубими помилками або відмовляється від виконання. • Не володіє необхідними теоретичними знаннями. • Пасивно ставиться до занять, часто пропускає без поважних причин. • Не виконує навчальні нормативи або порушує правила безпеки.
Середній рівень (4-6 балів)	Здобувач має середній рівень фізичної підготовленості. • Виконує вправи з помилками, але з дотриманням основних вимог. • Потребує допомоги викладача під час виконання нових або складних вправ. • Теоретичні знання неповні, але орієнтується в основних поняттях. • Може виконувати норми Державних тестів на мінімально допустимому рівні.
Достатній рівень (7-9 балів)	Здобувач має достатній рівень фізичної підготовленості. • Виконує вправи в основному правильно, допускає незначні помилки у техніці. • Проявляє інтерес до занять, виконує навчальні завдання самостійно. • Знає основні теоретичні положення з фізичного виховання. • Регулярно відвідує заняття, виконує контрольні нормативи на достатньому рівні.
Високий рівень (10-12 балів)	Здобувач Студент має високий рівень фізичної підготовленості. • Виконує всі вправи технічно правильно, з високими результатами. • Виявляє активність, дисциплінованість і зацікавленість у заняттях. • Знає теоретичний матеріал, розуміє значення фізичного виховання для здоров'я. • Регулярно відвідує заняття, виконує всі завдання та норми Державних тестів.

8.3. Критерії підсумкового оцінювання

Підсумковий контроль в кінці семестру виставляється за результатами тематичних оцінок. Диференційований залік виставляється, як середнє арифметичне підсумків за 1 та 2 семестри.

9. Методичне забезпечення

До уваги здобувачів: усі навчально-методичні матеріали (плани лекцій, презентації, завдання/задачі/) подані в методичних рекомендаціях та у відповідних командах в Smart School, Classroom.

Питання до заліків

Теоретичні питання

1. Поняття фізичного виховання, його мета і завдання.
2. Основні принципи фізичного виховання.
3. Засоби фізичного виховання.
4. Методи фізичного виховання.
5. Види фізичних вправ і їх вплив на організм людини.
6. Структура заняття з фізичного виховання.
7. Розминка: значення, мета, приклади вправ.
8. Основні форми організації фізичного виховання у закладах освіти.
9. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами.
10. Правила безпеки під час занять фізичною культурою.
11. Поняття фізичної підготовленості та її основні компоненти.
12. Види витривалості та методи її розвитку.
13. Сила і способи її розвитку.
14. Гнучкість: значення, методи розвитку.
15. Координаційні здібності і їх тренування.
16. Швидкість: види та методи її розвитку.
17. Значення фізичних вправ для здоров'я людини.
18. Вплив фізичних навантажень на серцево-судинну та дихальну системи.
19. Основи самоконтролю під час занять фізичною культурою.
20. Режим дня та його вплив на працездатність студента.

Практичні питання

1. Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Демонстрація правильної техніки бігу на короткі дистанції.
3. Вправи на розвиток сили м'язів рук і ніг.
4. Вправи на розвиток координації та рівноваги.
5. Виконання комплексу вправ на гнучкість.
6. Вправи для зміцнення м'язів спини та постави.
7. Розтягування після занять (заминка).
8. Правильне дихання під час фізичних навантажень.
9. Контроль пульсу до і після навантаження.
10. Демонстрація елементів з обраного виду спорту (футбол, волейбол, баскетбол тощо).

Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Атмосферу довіри, взаєморозуміння, взаємоповаги потрібно будувати щоденно. Політика навчального закладу спрямована на академічну доброчесність, прозорість та законність діяльності. Задля цього розроблено та впроваджено: 1. Положення про організацію освітнього процесу у Львівському професійному коледжі готельно-туристичного та ресторанного сервісу 2. Положення про внутрішню систему забезпечення якості освіти у Львівському професійному коледжі готельно-туристичного та ресторанного сервісу 3. Положення про академічну доброчесність та корпоративну етику у Львівському професійному коледжі готельно-туристичного та ресторанного сервісу 4. Положення про внутрішній моніторинг якості підготовки фахівців у Львівському професійному коледжі готельно-туристичного та ресторанного сервісу 5. Положення про запобігання академічного плагіату у Львівському професійному коледжі готельно-туристичного та ресторанного сервісу 6. Антикорупційна програма Львівського професійного коледжу готельно-туристичного та ресторанного сервісу 7. Положення про уповноважений підрозділ (уповноважену особу) з питань запобігання та виявлення корупції 8. План заходів по запобіганню та протидії корупції у Львівському професійному коледжі готельно-туристичного та ресторанного сервісу.
Пропуски занять	Відпрацювання пропущених занять відбувається у перший день за графіком консультацій викладача з навчальної дисципліни.
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	Всі завдання здаються у встановлений термін, за винятком поважної причини у студента.
Невідповідна поведінка під час заняття	Вирішується згідно з чинним законодавством України, Статутом Коледжу.
Додаткові бали	Виставляються під час практичних занять за понаднормове виконання нормативів студентів .
Неформальна освіта	Зараховуються, як підсумковий контроль, результати онлайн курсів на платформах Smart school та Classroom, які відповідають програмі навчальної дисципліни

10. Рекомендована література

Базова

Герич О.І. Фізичне виховання та здоров'я людини. – Львів: Видавництво коледжу, 2022.
• Лещенко В.І., Ковальчук С.П. Методика фізичного виховання в навчальних закладах. – Київ: Освіта, 2021.
• Павлов С.М. Фізична культура і спорт: навчальний посібник. – Харків: Фізкультура і спорт, 2020.
• Бойко О.В. Фізична підготовка студентів: теорія та практика. – Львів: Видавництво «Академія», 2019.

Допоміжна

• Державні стандарти фізичної підготовленості учнів і студентів. – Міністерство освіти і науки України, 2021.
• Кузьменко І.П. Сучасні технології у фізичному вихованні. – Київ: Наукова думка, 2020.
• Журнали: Фізична культура і спорт, Здоров'я і спорт, Науковий вісник фізичної культури.
• Інтернет-ресурси з фізичної культури та здорового способу життя: https://mon.gov.ua, https://sport.gov.ua, Онлайн-бібліотеки навчальних посібників з фізичного виховання.

Інтернет-ресурси з фізичної культури

№	Назва ресурсу	Посилання	Короткий опис
1.	Міністерство освіти і науки України	https://mon.gov.ua/	Офіційний сайт з освітніми стандартами, програмами, документами з фізичного виховання.
2.	Нова Українська Школа	https://nus.org.ua/	Методичні рекомендації, сучасні підходи до викладання фізичної культури.
3.	Освітній портал osvita.ua	https://osvita.ua/	Матеріали, статті, методичні розробки з предмета «фізична культура».
4.	Спортивний комітет україни	https://sportmon.org/	Інформація про спортивні заходи, програми та розвиток фізичної культури в україні.
5.	street workout ukraine	https://workout.ua/	Комплекси вправ, поради з тренувань, відеоуроки для всіх рівнів підготовки.
6.	youtube – fitness ua	https://www.youtube.com/@fitnessua	Відеоуроки з фізичних вправ, руханок і спортивних занять для молоді.
7.	fitcurves	https://fitcurves.org/	Поради з фітнесу, здорового харчування, підтримки фізичної форми.

Комунікації

1. Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Classroom. Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт та ін. – регулярно розміщуються викладачем на форумі курсу.
2. Електронне забезпечення навчання Smart School, Classroom.
   Поточна комунікація з викладачем буде здійснюватися в соціальних мережах Viber. Zoom.