Відокремлений структурний підрозділ
«Харківський торговельно-економічний фаховий коледж
Державного торговельно-економічного університету»

Циклова комісія харчових технологій та готельно-ресторанної справи

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання ІІІ

для здобувачів освітньо-професійного рівня
«фаховий молодший бакалавр»

Галузь знань	Спеціальність	Освітньо-професійна програма
D Бізнес, адміністрування та право	D5 Маркетинг	Комерційна діяльність
	D1Облік і оподаткування	Бухгалтерський облік
	D2 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок	Фінанси і кредит
G «Інженерія, виробництво та будівництво»	G13 «Харчові технології»	Виробництво харчової продукції
J «Транспорт та послуги»	J2 «Готельно-ресторанна справа та кейтеринг»	Ресторанне обслуговування
	J3 «Туризм та рекреація»	Туристичне обслуговування

Харків, 2026 рік

ВСТУП

Фізичне виховання є невід'ємною частиною гармонійного розвитку особистості. В умовах сучасного технологічного світу, де значна частина часу витрачається на сидячий спосіб життя, втрачається важливий аспект життєдіяльності людини – фізична активність. Це призводить до зростання кількості захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя, таких як серцево-судинні захворювання, ожиріння, порушення обміну речовин та інші. Саме тому фізичне виховання набуває особливого значення, особливо у навчальних закладах, де студенти мають можливість формувати навички здорового способу життя та підтримки фізичної форми.

Для студентів, які здобувають освітньо-професійний рівень «фахового молодшого бакалавра», фізичне виховання є не лише засобом збереження здоров'я, а й важливим елементом професійної підготовки. Адже фізична активність сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності, покращенню концентрації уваги, розвитку мотивації та витривалості, що є необхідними якостями для будь-якої професійної діяльності. Крім того, заняття фізичними вправами та спортом сприяють формуванню таких важливих соціальних якостей, як дисципліна, відповідальність, командна робота та взаємодопомога.

Актуальність проблеми фізичного виховання зумовлена також тим, що в сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності серед молоді. Це пов’язано із розвитком технологій, які пропонують зручні та малорухливі форми проведення дозвілля: комп'ютерні ігри, соціальні мережі, перегляд відео тощо. Водночас, наукові дослідження доводять, що регулярні фізичні навантаження сприяють не лише поліпшенню фізичного стану людини, але й позитивно впливають на психічне здоров’я, знижуючи рівень стресу, тривожності та депресії. Тому важливо виховувати у студентів усвідомлене ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

Фізичне виховання у закладах освіти є важливим не лише з точки зору підтримки здоров'я студентів, але й з огляду на соціальні та психологічні аспекти. Заняття спортом у колективі сприяють розвитку комунікативних навичок, створенню дружніх відносин та вихованню в студентів почуття відповідальності перед командою. Це особливо важливо для тих, хто готується до професійної діяльності, яка передбачає роботу в колективі та вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

З огляду на все вищезазначене, можна зробити висновок, що фізичне виховання має велике значення не лише для підтримки фізичного здоров'я, але й для всебічного розвитку особистості. Це є важливою складовою навчального процесу, яка сприяє підготовці студентів до майбутнього професійного життя. У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження сучасних підходів до фізичного виховання та розробка нових методів стимулювання студентів до занять спортом і фізичною активністю.

Метою даної роботи є дослідження ролі фізичного виховання у житті студентів, аналіз сучасних тенденцій у цій галузі та вивчення методів підвищення мотивації до фізичної активності серед молоді. У рамках дослідження буде розглянуто такі питання, як вплив фізичного виховання на фізичний і психічний стан студентів, основні форми та методи організації занять, а також чинники, які сприяють або, навпаки, заважають підтримці фізичної активності.

Одним із ключових завдань роботи є також аналіз взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості та академічною успішністю студентів. Численні дослідження свідчать про те, що студенти, які регулярно займаються спортом, демонструють вищі показники успішності в навчанні, оскільки фізична активність сприяє підвищенню розумової працездатності, поліпшенню концентрації уваги та пам'яті.

Таким чином, у сучасному суспільстві фізичне виховання є важливою складовою формування здорової, активної та гармонійно розвиненої особистості. Особлива роль у цьому процесі належить закладам освіти, які

повинні не лише забезпечувати студентів необхідними знаннями та навичками, але й створювати умови для розвитку їх фізичних якостей. Це сприятиме не лише зміцненню здоров'я молоді, але й підвищенню їх мотивації до навчання та особистісного зростання.

Важливість фізичного виховання полягає також у тому, що воно допомагає формувати у студентів відповідальне ставлення до власного здоров'я, розуміння необхідності регулярних занять спортом як важливого елемента здорового способу життя. Це особливо актуально в умовах сучасного світу, де людина щодня стикається з різними стресовими ситуаціями, високим рівнем навантаження на нервову систему та необхідністю швидко адаптуватися до нових умов. Фізична активність є одним із найефективніших способів зниження рівня стресу та підтримки психоемоційного балансу.

Оскільки фізичне виховання охоплює різноманітні форми фізичної активності, такі як гімнастика, легка атлетика, командні види спорту, важливо досліджувати, які саме види спорту найбільш ефективні для різних категорій студентів. Адже врахування індивідуальних особливостей та інтересів кожного студента може сприяти підвищенню ефективності занять і формуванню стійкої мотивації до подальших занять спортом.

Підсумовуючи, можна зазначити, що фізичне виховання виконує багато важливих функцій у процесі підготовки студентів до професійної діяльності та життя в цілому. Воно сприяє не лише фізичному, але й інтелектуальному та соціальному розвитку особистості. У даній роботі будуть розглянуті основні аспекти організації фізичного виховання, його вплив на здоров'я та розвиток студентів, а також можливі шляхи вдосконалення цього процесу в сучасних умовах.

Тематика завдань

РОЗДІЛ V ВОЛЕЙБОЛ **Тема 1**. Основи техніки переміщень та прийому м'яча	1. Історія розвитку техніки переміщень у волейболі та сучасні тенденції 2. Біомеханічні основи виконання прийому м'яча та їх вплив на ефективність гри 3. Порівняльний аналіз техніки прийому м'яча у класичному та пляжному волейболі
Тема 2. Подача м'яча та прийом подачі	1. Психологічні аспекти виконання подачі в критичних моментах гри 2. Історія еволюції подач у волейболі від початку гри до сучасності 3. Аналіз ефективності різних видів подач на міжнародному рівні
Тема 3. Основи техніки передачі м'яча	1. Роль зв'язуючого гравця в сучасній системі гри волейбольної команди 2. Тактичне значення якості первої передачі для розвитку атаки
Тема 4. Атакувальні дії	1. Тактичний аналіз сучасних тенденцій розвитку нападу у світовому волейболі 2. Біомеханіка стрибка при виконанні атакувального удару та методи її вдосконалення
Тема 5. Блокування	1. Розвиток системи блокування від початку гри волейбол до сучасності 2. Методи передбачення траєкторії атаки суперника для ефективного блокування
Тема 6. Гра в захисті	1. Еволюція захисних систем у волейболі та їх адаптація до сучасних умов 2. Роль захисних спеціалістів у формуванні ігрової стратегії команди
Тема 7. Командна взаємодія в нападі	1. Історія розвитку командних тактичних систем у волейболі 2. Методи розвитку взаєморозуміння між гравцями передньої лінії
Тема 8. Командна взаємодія в захисті	1. Психологічні основи командної згуртованості в захисних діях 2. Методи навчання швидкого переходу від захисту до атаки
Тема 9. Роль ліберо в командній грі	1. Історія виникнення позиції ліберо та її вплив на розвиток гри 2. Психологічний портрет успішного ліберо та методи його формування
Тема 10. Ігрові вправи та тактичні комбінації	1. Методи моделювання змагальних умов у навчально-тренувальному процесі

	2. Психологічна підготовка до виконання складних тактичних комбінацій
РОЗДІЛ VI ТУРИЗМ **Тема 1.** Основи туризму та його значення	1. Соціально-економічне значення розвитку туризму в Україні 2. Туризм як засіб профілактики шкідливих звичок серед молоді
Тема 2. Спортивний туризм: класифікація та види	1. Нормативно-правова база регулювання спортивного туризму в Україні 2. Міжнародні стандарти та класифікації в спортивному туризмі
Тема 3. Туристичне спорядження та його використання	1. Інноваційні технології у виробництві сучасного туристичного спорядження 2. Економічні аспекти придбання та експлуатації туристичного обладнання
Тема 4. Основи пішохідного туризму та орієнтування на місцевості	1. Психологічні аспекти поведінки людини в умовах втрати орієнтування 2. Використання сучасних GPS-технологій у туристичній практиці
Тема 5. Туристичні маршрути та їх планування	1. Методи оцінки складності та категорійності туристичних маршрутів 2. Юридичні аспекти організації туристичних походів та відповідальність керівника
Тема 6. Організація таборування та приготування їжі у польових умовах	1. Національні особливості туристичної кухні різних регіонів України 2. Методи консервування та зберігання продуктів у польових умовах
Тема 7. Безпека у туризмі та надання першої допомоги	1. Статистика туристичного травматизму та методи його профілактики 2. Психологічна підготовка до дій в екстремальних ситуаціях
Тема 8. Екологічна культура туриста	1. Вплив туристичної діяльності на екосистеми природних територій 2. Міжнародний досвід організації екологічного туризму
Тема 9. Гірський туризм та альпінізм	1. Геологічні особливості гірських систем України та їх вплив на туризм 2. Метеорологічні особливості високогір'я та їх врахування при плануванні

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕННЯ

Оформлення реферату — важливий елемент академічної роботи, який визначається встановленими стандартами, що регламентують структуру, стиль, форматування та інші технічні вимоги. Ось загальні правила оформлення рефератів:

1. Структура реферату

Реферат має чітку структуру, яка зазвичай включає наступні розділи:

Титульний аркуш

Зміст

Вступ

Основна частина

Висновки

Список використаних джерел

Додатки (за потреби)

2. Титульний аркуш

На титульному аркуші повинна бути така інформація:

Назва навчального закладу

Назва кафедри або факультету

Тема реферату

Вказівка на предмет (дисципліну), з якого написаний реферат

Прізвище, ім'я, по батькові студента, який виконав роботу

Прізвище, ім'я, по батькові керівника (викладача)

Місто і рік виконання роботи

3. Зміст

Зміст подається на окремій сторінці і має містити назви розділів та підрозділів реферату з позначенням сторінок. Вказуються всі заголовки, крім титульного аркуша.

4. Вступ

Вступ містить:

Актуальність теми

Мета і завдання реферату

Предмет і об'єкт дослідження

Структура роботи

5. Основна частина

Основна частина складається з розділів, кожен із яких може бути поділений на підрозділи. Кожен розділ має логічно і послідовно розкривати ключові аспекти теми. Текст повинен бути структурований, логічний і підкріплений посиланнями на наукові джерела.

6. Висновки

У висновках необхідно коротко підсумувати основні результати реферату, зробити загальні висновки з досліджуваної теми, відзначити досягнуті цілі та завдання.

7. Список використаних джерел

Список джерел оформлюється згідно з вимогами, встановленими вашим навчальним закладом. Зазвичай використовується один із стандартів, таких як ДСТУ, APA, MLA чи інші. Джерела розташовуються в алфавітному порядку або за порядком їх згадування в тексті.

8. Додатки

Якщо є, то додатки містять ілюстрації, таблиці, графіки, які є важливими для розуміння основної частини реферату, але можуть перевантажувати текст. Кожен додаток оформлюється на окремій сторінці, позначається літерами (Додаток А, Додаток Б тощо) і має назву.

9. Форматування тексту

Шрифт: Times New Roman, 14 кегель

Міжрядковий інтервал: 1,5

Вирівнювання: по ширині

Абзацний відступ: 1,25 см

Поля: стандартні — 2 см з усіх боків або за вимогами закладу

Нумерація сторінок: починається з другої сторінки (титульний аркуш не нумерується), розміщується в правому верхньому куті або внизу по центру

Оформлення заголовків: заголовки виділяються жирним шрифтом і вирівнюються по центру (розділи), підзаголовки — по лівому краю. Заголовки не підкреслюються.

10. Цитування і посилання

Усі цитати та використані матеріали повинні бути оформлені відповідно до обраної системи цитування:

Виноски або посилання у тексті (APA, MLA, ДСТУ)

Цитати оформлюються у лапках з обов’язковим посиланням на джерело.

11. Обсяг реферату

Обсяг реферату може коливатися залежно від вимог викладача чи закладу, але зазвичай становить від 10 до 15 сторінок друкованого тексту (без додатків).

12. Мова реферату

Реферат має бути написаний офіційною мовою навчання в закладі (українська).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

1. Зміст реферату (40-50%)

Повнота розкриття теми: Наскільки глибоко і чітко розкрита обрана тема? Важливо, щоб реферат містив детальний аналіз теми, охоплював ключові аспекти та відображав розуміння студентом матеріалу.

Оригінальність та самостійність: Чи є робота оригінальною, чи студент самостійно опрацьовував матеріал? Важливо уникати плагіату та переписування чужих робіт.

Достовірність інформації: Чи базується реферат на достовірних і наукових джерелах? Чи використані сучасні дослідження та матеріали?

Логіка викладу: Наскільки чітко й логічно структуровано виклад матеріалу? Чи підтримується загальна послідовність думок?

2. Структура та оформлення роботи (20-30%)

Відповідність структурі: Чи відповідає реферат встановленій структурі (вступ, основна частина, висновки, список джерел)? Чи є всі необхідні розділи?

Оформлення: Чи дотримано вимог до оформлення роботи (шрифт, міжрядковий інтервал, відступи, нумерація сторінок)? Чи правильно оформлені титульний аркуш, зміст, додатки та список літератури?

Правильність цитування: Чи правильно оформлені цитати, посилання на джерела? Чи дотримані правила цитування?

3. Аналіз і критичне мислення (20-30%)

Аналіз матеріалу: Наскільки глибоко студент проаналізував інформацію? Чи є критичний огляд використаних джерел?

Власні висновки та судження: Чи робить студент власні висновки на основі аналізу матеріалу? Чи виявляється самостійність мислення?

Аргументація: Чи підкріплені висновки аргументами? Чи використовуються факти, статистика, приклади для обґрунтування позиції?

4. Якість мовного оформлення (10-20%)

Грамотність: Чи дотримано правил орфографії, пунктуації та стилістики? Чи є граматичні або стилістичні помилки?

Науковий стиль викладу: Чи відповідає текст науковому стилю? Чи використовуються спеціальні терміни правильно та в контексті?

5. Список використаних джерел (10-15%)

Кількість та якість джерел: Чи достатньо використаних джерел для глибокого розкриття теми? Чи відповідають джерела науковим стандартам (підручники, статті, монографії)?

Актуальність джерел: Чи є джерела сучасними? Використання застарілих джерел може негативно вплинути на оцінку.

Оформлення джерел: Чи правильно оформлений список використаних джерел відповідно до вимог (ДСТУ, APA, MLA або інші стандарти)?

6. Додаткові аспекти

Виконання вимог викладача: Чи дотримано конкретних вимог викладача до роботи (наприклад, обсяг реферату, акцент на певних розділах)?

Творчий підхід: Чи є в роботі елементи творчого підходу, інноваційного мислення, використання нестандартних джерел чи підходів до теми?

Шкала оцінювання

На основі вищевказаних критеріїв формується загальна оцінка за 100-бальною шкалою, яка бути перетворена в оцінки пропорційно в 30 балів:

Відмінно (90-100 балів) — реферат відмінно розкриває тему, має чітку структуру, без помилок, використовуються якісні джерела.

Добре (75-89 балів) — тема розкрита добре, є незначні помилки або недоліки в оформленні.

Задовільно (60-74 бали) — робота містить основні елементи, але є помилки або поверхневе розкриття теми.

Незадовільно (< 60 балів) — значні недоліки в змісті або оформленні, недостатній рівень самостійності, плагіат.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні джерела інформації

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів : навчальний посібник. Житомир : Рута, 2020. 392 с.

2. Івашко А. В. Волейбол: техніка та методика навчання : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2021. 248 с.

3. Носко М. О., Синіговець І. В. Спортивні ігри у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник. Київ : Освіта України, 2022. 312 с.

4. Рожі І. Г., Браславська О. В. Міжнародний туризм : навчальний посібник. Умань : Візаві, 2020. 180 с.

5. Шульгатий В. М. Основи спортивного туризму : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 256 с.

6. Юрченко О. В. Теорія і методика фізичного виховання : опорний конспект лекцій. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. 190 с.

7. Кашуба В. А., Футорний С. М. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 424 с.

8. Петрова Н. Л. Волейбол з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. 168 с.

Додаткові джерела інформації

9. Андрєєва О. В., Школа О. М. Впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у процес фізичного виховання молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2024. № 3. С. 15–22.

10. Бойко С. В. Сучасні підходи до організації туристичних походів у навчальних закладах. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 76. С. 45–49.

11. Волейбол: правила гри : навчальний відеоролик. Федерація волейболу України. 15.09.2020. URL: http://vfu.org.ua/rules-video

12. Гаркуша С. В. Технічна підготовка волейболістів на етапі початкової спеціалізації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 2. С. 78–84.

13. Дубинський О. П. Екологічний туризм як засіб виховання природолюбності молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2022. Вип. 4. С. 56–62.

14. Захаріна Є. А. Методика навчання техніці гри у волейбол : практикум. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 84 с.

15. Іванова Л. М. Безпека туристичних походів та основи першої допомоги : навчальний відеоролик. 22.03.2021. URL: http://tourism-safety.edu.ua/video

16. Коваленко Н. П. Психологічна підготовка спортсменів-волейболістів до змагань. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2020. Вип. 173. С. 112–118.

17. Кравченко М. В. Організація та проведення туристичних заходів у закладах освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 8. С. 203–210.

18. Макотченко М. В. Розвиток координаційних здібностей волейболістів : методичні рекомендації. Вінниця : ВНТУ, 2022. 56 с.

19. Мельничук В. С. Основи орієнтування на місцевості : навчальний відеоролик. Спортивний туризм України. 05.06.2020. URL: http://sport-tourism.ua/navigation

20. Михайлова Н. О. Сучасні тенденції розвитку спортивного туризму в Україні. Економіка та управління національним господарством. 2023. № 4. С. 89–94.

21. Носенко М. А. Тактична підготовка команд з волейболу : навчально-методичний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 128 с.

22. Організація туристичного табору : відеоінструкція. Центр туризму та краєзнавства. 18.04.2021. URL: http://tourism-center.edu.ua/camp-setup

23. Петренко А. І. Фізична підготовка волейболістів різних амплуа. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 67–73.

24. Романенко О. В. Використання сучасних технологій у туристичних походах. Географія та туризм. 2022. Вип. 63. С. 145–152.

25. Сидоренко К. М. Методика навчання блокуванню у волейболі : відеолекція. 12.10.2020. URL: http://volleyball-training.edu.ua/blocking

26. Тимченко А. П. Екологічна культура туриста та збереження довкілля. Екологічні науки. 2023. № 2. С. 78–85.

27. Федоренко В. Л. Розвиток витривалості у юних волейболістів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2021. Вип. 41. С. 134–140.

28. Чернявський М. В. Гірський туризм та альпінізм: основи безпеки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 10. С. 298–305.

29. Ярошенко Л. О. Інтеграція традиційних та інноваційних методів у фізичному вихованні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 2. С. 187–194.