

**Відокремлений структурний підрозділ
ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Білоцерківський фаховий коледж**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Білоцерківського
фахового коледжу
Університету «Україна»



В.С. Коваль

“05” листопада 2025 р.

**ПРОТОКОЛ
обговорення відкритого заняття**

Викладач Пономаренко Тетяна Ігорівна

Білоцерківський фаховий коледж Університету «Україна»

Циклова комісія суспільно-гуманітарних дисциплін

Форма навчання денна, спеціальність 081 Право

Курс 1, група ПЗ-24-1фмб.se-cl-bc, СС-25-1фмб-bc

Навчальна дисципліна Фізична культура(фіз. виховання, основи здорового способу життя, психологія стресу та стресостійкості)

Вид заняття лекція

Тема заняття Рухова активність та раціональне харчування

Дата 14.10.2025 р. Початок заняття 11.40 онлайн в ZOOM

Короткий аналіз відкритого заняття

Лекційне заняття проведено відповідно до тематичного плану робочої навчальної програми дисципліни. Лекція на тему «Рухова активність та раціональне харчування» відбулася на високому професійному рівні. Обрана тема є надзвичайно актуальною для здобувачів освіти різних спеціальностей, адже питання підтримання фізичного здоров'я, профілактики хронічних захворювань і формування здорових звичок безпосередньо впливають на працездатність, когнітивну активність та якість життя сучасної людини.

Лекційне заняття мало чітко сформульовану мету, що забезпечило логічну послідовність викладу матеріалу та ефективну концентрацію уваги студентів на головних аспектах теми. Основною метою заняття було ознайомлення студентів із значенням рухової активності для підтримання

фізичного та психічного здоров'я, з принципами раціонального харчування, їх взаємозв'язком і впливом на загальний стан організму.

У ході лекції було послідовно розкрито всі елементи навчального плану: спочатку розглянуто поняття «рухова активність», її види, фізіологічне та психологічне значення. Далі увагу зосереджено на питаннях енергетичного балансу, добової потреби в поживних речовинах, ролі білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів у забезпеченні життєдіяльності організму. Наступний блок було присвячено принципам раціонального харчування, основним помилкам у харчовій поведінці молоді та наслідкам гіподинамії. Завершальною частиною лекції став аналіз способів оптимізації рухового режиму та рекомендації щодо формування індивідуальної програми фізичної активності з урахуванням віку, рівня підготовленості та стану здоров'я.

Матеріал викладався доступною, науково обґрунтованою мовою із застосуванням міждисциплінарного підходу, що поєднував знання з фізіології, біології, психології та педагогіки. Лекторка вдало використовувала приклади з реального життя, статистичні дані щодо впливу малорухливого способу життя та неправильного харчування на здоров'я молоді, а також моделі збалансованого меню й приклади ефективних форм фізичної активності. Це сприяло підвищенню зацікавленості студентів та практичній орієнтації лекції.

Під час заняття було використано сучасні мультимедійні засоби: презентацію з діаграмами та фотоілюстраціями, короткі відеофрагменти, інтерактивне опитування щодо харчових звичок студентів. Візуалізація матеріалу та елементи інтерактивності сприяли кращому засвоєнню інформації та підвищенню мотивації до ведення здорового способу життя.

У результаті проведення лекції студенти отримали ґрунтовні теоретичні знання про роль рухової активності та раціонального харчування у збереженні здоров'я, а також практичні рекомендації щодо організації власного режиму дня, харчування і фізичних навантажень. Заняття сприяло формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвитку відповідальності за особистий спосіб життя та професійної готовності до пропагування здоров'язбережувальної поведінки.

Висновки

1. Лекційне заняття було проведено на високому науково-методичному рівні. Розкрита тема є ключовою для формування високого рівня фізичного та психічного здоров'я. Структура лекції, логіка викладу, міждисциплінарний підхід, практична орієнтованість та використання інтерактивних методів сприяли ефективному засвоєнню навчального матеріалу. Запропоновані методичні підходи можуть бути успішно застосовані в подальшій педагогічній практиці.

2. Рівень проведення заняття: високий.

Пропозиції щодо вдосконалення рівнів проведення відкритого заняття:

методичного стимулювати студентів більш активно долучатись до виконання завдань та перегляду додаткових матеріалів по темі на платформі Інтернет-підтримки освітнього процесу Moodle

Відкрите заняття відвідали:

Директор Білоцерківського фахового коледжу Університету «Україна»
Вікторія КОВАЛЬ

Викладач циклової комісії правових дисциплін Білоцерківського фахового коледжу Університету «Україна» Ярослав ТОВПИШКО

Викладач циклової комісії правових дисциплін Білоцерківського фахового коледжу Університету «Україна» Станіслав ВОЛКОВ

Думка лектора:

З висновками комісії погоджуюсь., всі зауваження приймаються.

З відгуком ознайомлена: «17» жовтня 2025 року

Тетяна ПОНОМАРЕНКО

Результати відвідування відкритого заняття обговорені на засіданні циклової комісії соціально-гуманітарних дисциплін Протокол № 2 від 03.11. 2025 р.

Голова циклової комісії
соціально-гуманітарних дисциплін

Марія ЛУКІЯНЧУК