

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор ЗПО «ДПТК»
Олександр СТРИЛЕЦЬ
« 28 » серпня 2026 р.

ПОГОДЖЕНО
Заступник директора ЗПО «ДПТК»
Сергій ГОРДІЄНКО
« 28 » серпня 2026 р.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» (ППФП)

*Спеціальність: 131 «Прикладна механіка»
Рівень освіти: Фаховий молодший бакалавр*

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. Призначення індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання з дисципліни «Фізичне виховання» призначені для самостійного поглиблення знань, формування свідомого ставлення до власного здоров'я та розвитку професійно-прикладних фізичних якостей (ППФП) майбутніх фахівців інженерної галузі. Виконання цих завдань допомагає здобувачам освіти адаптувати базові рухові практики до реальних умов праці на інженерних майданчиках, формує навички самоконтролю та профілактики професійних захворювань (остеохондрозу, втрати рівноваги, зниження концентрації).

2. Специфіка виконання

Специфіка виконання полягає у поєднанні теоретичного аналізу (вивчення біомеханіки, правил безпеки) та практичної рухової діяльності (виконання комплексів вправ, ведення щоденників спостережень). З огляду на впровадження травмоорієнтованого підходу (trauma-informed approach), здобувач освіти має право самостійно обирати одне із запропонованих завдань у кожному модулі, яке найбільше відповідає його поточному фізичному та психоемоційному стану. Завдання виконуються в позааудиторний час.

3. Формат та контроль

Формат подачі індивідуальних завдань залежить від специфіки обраної теми і може включати:

- Письмові або друковані звіти (графіки, таблиці самоконтролю).
- Текстовий опис розроблених комплексів вправ (схеми гімнастики).
- Фото- або відеофіксацію виконання специфічних рухових тестів (за бажанням здобувача).

Контроль за виконанням індивідуальних завдань здійснюється викладачем під час поточних практичних занять. Завдання перевіряються на предмет їх фактичного виконання, дотримання

методичних рекомендацій та усного захисту розроблених комплексів. Оцінювання у вигляді балів відсутнє; факт виконання є обов'язковою умовою допуску до наступних етапів курсу.

ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

Модуль 1. Легка атлетика та аеробна витривалість

Завдання 1. Розробка комплексу ранкової аеробної розминки для підготовки опорно-рухового апарату до робочої зміни на будівельному об'єкті (включає 8-10 вправ, графічне зображення або опис, дозування).

Завдання 2. Ведення двотижневого щоденника кардіо-контролю: вимірювання ЧСС до, під час та після бігу або інтенсивної ходьби (не менше 3-4 разів на тиждень) з аналізом швидкості відновлення пульсу.

Завдання 3. Складання індивідуального плану використання спеціальних бігових вправ (СБУ) для зміцнення гомілковостопного суглоба як профілактики травм при ходьбі по нерівних будівельних поверхнях.

Модуль 2. Атлетизм та силова професійно-прикладна фізична підготовка

Завдання 1. Біомеханічний аналіз підйому вантажу. Створення пам'ятки з візуалізацією правильної та неправильної техніки підйому важких предметів із підлоги (захист хребта).

Завдання 2. Розробка комплексу ізометричних вправ (з власною вагою) для зміцнення глибоких м'язів-стабілізаторів тулуба (м'язовий корсет хребта).

Завдання 3. 21-денний челендж «Планка»: щоденна фіксація часу утримання статичної планки з поступовим збільшенням інтервалу та описом власних фізичних відчуттів.

Модуль 3. Спортивні ігри: Баскетбол та координація

Завдання 1. Вправи на координацію та периферичний зір: розробити серію вправ з м'ячем (можна використовувати тенісний або баскетбольний), спрямованих на розвиток орієнтації у просторі без постійного зорового контролю інструменту.

Завдання 2. Теоретичний розбір техніки виконання штрафного кидка: описати кінематичний ланцюг рухів (від ніг до кінчиків пальців кисті), що забезпечують точність влучання.

Модуль 4. Спортивні ігри: Волейбол та командна взаємодія

Завдання 1. Розробка комплексу вправ для розвитку вибухової сили ніг (стрибучості), що імітує блокування біля сітки та паралельно підвищує фізичну готовність до подолання перешкод.

Завдання 2. Аналіз методів невербальної комунікації у волейболі (жести, погляди, переміщення) та обґрунтування їх використання в умовах підвищеного рівня шуму на будівництві.

Модуль 5. Настільний теніс та статокінетична стійкість

Завдання 1. Програма самотренування статокінетичної стійкості: щоденне виконання проби Бондаревського та Ромберга з фіксацією результатів. Аналіз динаміки збереження рівноваги.

Завдання 2. Комплекс гімнастики для дрібної моторики рук і кистей: вправи з ракеткою і м'ячиком для зняття тремору та підготовки до точних геодезичних робіт або креслення.

Завдання 3. Дослідження релаксаційного ефекту настільного тенісу: підготувати есе про роль фокусування на дрібному об'єкті, що швидко рухається, як методу зняття психоемоційного напруження після складної роботи.

Розробник методичних рекомендацій:

Викладач фізичного виховання _____ / Донченко В.О. /