

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

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

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» (ПФП)

Спеціальність: 192 «Будівництво та цивільна інженерія»

Загальний обсяг практичних занять: 124 години

Викладач:
Викладач фізичного виховання Донченко В.О.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА АЕРОБНА ВИТРИВАЛІСТЬ

Практичне заняття №1. Розвиток аеробної витривалості та контроль ЧСС

Академічна мета та завдання заняття:

Сформувати навички рівномірного бігу на середні дистанції (1000/2000 м) для розвитку загальної аеробної витривалості, необхідної для підтримання працездатності впродовж робочої зміни на будівельному майданчику. Опанувати методику контролю частоти серцевих скорочень (ЧСС).

План проходження заняття (хронометраж):

1.	Підготовча	частина	—	15	хв.
2.	Основна	частина	—	55	хв.
3.	Заклучна	частина	—	10	хв.

Разом: 80 хв.

Хід заняття:

1. Підготовча частина (15 хв): Шикування, перекличка, інструктаж з техніки безпеки. Вимірювання ЧСС у спокої. Суглобова розминка в русі (обертання рук, нахили тулуба, випади). Біг підтюпцем 400 м.
2. Основна частина (55 хв):
 - Відпрацювання техніки постановки стопи та дихання (2 кроки вдих, 2 кроки видих).
 - Рівномірний кросовий біг по стадіону (хлопці - 2000 м, дівчата - 1000 м) у зоні аеробного пульсу (130-150 уд/хв).
 - Контроль ЧСС одразу після фінішу та через 3 хвилини відновлення.
 - Комплекс спеціальних бігових вправ (СБУ): біг з високим підніманням стегна (3х20 м), дріботіння (3х20 м).
3. Заключна частина (10 хв): Ходьба, вправи на відновлення дихання, стретчинг литкових м'язів. Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання:

Виконати ранкову пробіжку 15-20 хвилин або інтенсивну спортивну ходьбу 30 хвилин. Зафіксувати показники ЧСС до і після навантаження у щоденник.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА АЕРОБНА ВИТРИВАЛІСТЬ

Практичне заняття №2. Швидкісно-силова підготовка (Спринт та координація)

Академічна мета та завдання заняття:

Опанувати техніку спринтерського бігу (100 м) та стартового розгону. Розвинути швидкість реакції та вибухову силу м'язів ніг, що сприяє швидкій адаптації до динамічних навантажень.

План проходження заняття (хронометраж):

1.	Підготовча	частина	—	15	хв.
2.	Основна	частина	—	55	хв.
3.	Заключна	частина	—	10	хв.
Разом: 80 хв.					

Хід заняття:

1. Підготовча частина (15 хв): Шикування. Біг розминочний 400 м. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) на місці з акцентом на розігрів м'язів задньої поверхні стегна.
2. Основна частина (55 хв):
 - Техніка низького та високого старту (позиції «На старт», «Увага», «Руш»).
 - Стартові прискорення з різних положень (лежачи, сидячи, спиною до напрямку руху) - 5х15 м.
 - Біг на дистанцію 60 м та 100 м з фіксацією часу (навчальний норматив).
 - Човниковий біг 10х10 м (розвиток спритності та навичок різкого гальмування).
3. Заключна частина (10 хв): Повільна ходьба, вправи на релаксацію. Аналіз типових помилок (неправильна робота рук, раннє випрямлення тулуба).

Домашнє завдання:

Комплекс стрибкових вправ зі скакалкою (3 підходи по 1 хв) для розвитку вибухової сили стопи.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. АТЛЕТИЗМ ТА СИЛОВА ППФП

Практичне заняття №3. Формування м'язового корсета хребта (Профілактика остеохондрозу)

Академічна мета та завдання заняття:

Оволодіти методикою виконання силових та ізометричних вправ для зміцнення глибоких м'язів спини і черевного преса. Сформувати розуміння біомеханіки безпечного підйому будівельних вантажів.

План проходження заняття (хронометраж):

1.	Підготовча	частина	—	15	хв.
2.	Основна	частина	—	55	хв.
3.	Заклучна	частина	—	10	хв.

Разом: 80 хв.

Хід заняття:

1. Підготовча частина (15 хв): Шикування, інструктаж з ТБ у спортивному залі. Розминка з гімнастичними палицями для розігріву плечового пояса та попереку.
2. Основна частина (55 хв):
 - Біомеханіка: демонстрація і практичне відпрацювання техніки підйому ваги з підлоги (через присідання з прямою спиною, а не через нахил).
 - Блок вправ на килимках (прес): скручування (3х20), підйоми ніг лежачи (3х15).
 - Блок вправ на спину: гіперекстензія на підлозі (3х15), вправа «Човник» з утриманням 5 сек.
 - Ізометричне навантаження: класична планка на ліктях (3 підходи на максимальний час), бокова планка.
3. Заклучна частина (10 хв): Розтягування м'язів хребта (вправа «Кішка», поза дитини). Підведення підсумків.

Домашнє завдання:

Виконати комплекс на м'язи кору (планка 3х1 хв, скручування 3х20) в домашніх умовах.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. АТЛЕТИЗМ ТА СИЛОВА ППФП

Практичне заняття №4. Розвиток загальної силової витривалості (Кругове тренування)

Академічна мета та завдання заняття:

Розвиток силової витривалості основних груп м'язів засобами Street Workout (робота з власною вагою) для підтримання тривалої працездатності під час фізичних навантажень.

План проходження заняття (хронометраж):

1.	Підготовча	частина	—	15	хв.
2.	Основна	частина	—	55	хв.
3.	Заклучна	частина	—	10	хв.

Разом: 80 хв.

Хід заняття:

1. Підготовча частина (15 хв): Динамічна розминка. Кардіо-вступ (стрибки Jumping Jacks, біг на місці).

2. Основна частина (55 хв):

- Кругове тренування (4 кола, 45 сек робота / 15 сек відпочинок, 2 хв між колами).
 - Станція 1: Віджимання від підлоги (або від лави для дівчат).
 - Станція 2: Присідання з вистрибуванням (Jump squats).
 - Станція 3: Підтягування на перекладині (або австралійські підтягування на низькій перекладині).
 - Станція 4: Випади в русі.
 - Станція 5: Згинання тулуба (прес).
 - Контрольний залік (норматив): максимальна кількість віджимань.
3. Заклучна частина (10 хв): Відновлення дихання, заминка, вис на перекладині для розтягування хребта.

Домашнє завдання:

Відпрацювати техніку віджимань від підлоги (3 підходи до відмови).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. СПОРТИВНІ ІГРИ: БАСКЕТБОЛ ТА КООРДИНАЦІЯ

Практичне заняття №5. Техніка ведення та передач м'яча. Просторова орієнтація

Академічна мета та завдання заняття:

Сформувати навички володіння баскетбольним м'ячем, розвинути периферичний зір та просторову координацію, що необхідні для безпечної роботи в умовах захищеного будівельного майданчика.

План проходження заняття (хронометраж):

1.	Підготовча	частина	—	15	хв.
2.	Основна	частина	—	55	хв.
3.	Заклучна	частина	—	10	хв.

Разом: 80 хв.

Хід заняття:

1. Підготовча частина (15 хв): Біг з приставними кроками, спиною вперед. Вправи на відчуття м'яча (обертання навколо тулуба, ніг, голови).

2. Основна частина (55 хв):

- Стійка баскетболіста. Ведення м'яча на місці (правою, лівою рукою) без зорового

контролю

м'яча.

- Ведення м'яча в русі по прямій та зі зміною напрямку (обведення фішок).
 - Передачі м'яча в парах (від грудей, з відскоком від підлоги, з-за голови).
 - Взаємодія в русі: передача м'яча в парах під час бігу паралельно один одному.
3. Заключна частина (10 хв): Штрафні кидки на точність (по 5 кидків). Підведення підсумків.

Домашнє завдання:

Вправи на розвиток координації рук (жонглювання тенісними м'ячами).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. СПОРТИВНІ ІГРИ: БАСКЕТБОЛ ТА КООРДИНАЦІЯ

Практичне заняття №6. Техніка кидків та тактична двостороння гра

Академічна мета та завдання заняття:

Оволодіти технікою кидка м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку. Розвинути навички прийняття швидких тактичних рішень у мінливих умовах.

План проходження заняття (хронометраж):

1.	Підготовча	частина	—	15	хв.
2.	Основна	частина	—	55	хв.
3.	Заключна	частина	—	10	хв.

Разом: 80 хв.

Хід заняття:

1. Підготовча частина (15 хв): Спеціальна баскетбольна розминка. Естафети з веденням м'яча.
2. Основна частина (55 хв):
 - Розучування подвійного кроку з правої та лівої сторони від щита без опору.
 - Кидки з середньої дистанції після зупинки стрибком.
 - Основи тактики нападу («передай і виходи») та персонального захисту.
 - Навчальна двостороння гра (5х5 або стрітбол 3х3 на одне кільце) з акцентом на застосування тактичних схем.
3. Заключна частина (10 хв): Заминка. Аналіз ігрових помилок та командної комунікації.

Домашнє завдання:

Теоретичне вивчення жестів судді у баскетболі.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СПОРТИВНІ ІГРИ: ВОЛЕЙБОЛ ТА КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ

Практичне заняття №7. Техніка передач та невербальна комунікація

Академічна мета та завдання заняття:

Засвоїти техніку верхньої та нижньої передачі м'яча. Розвинути навички командної взаємодії, страховки та невербальної комунікації (важливо для умов підвищеного шуму).

План проходження заняття (хронометраж):

1.	Підготовча	частина	—	15	хв.
2.	Основна	частина	—	55	хв.
3.	Заклучна	частина	—	10	хв.

Разом: 80 хв.

Хід заняття:

- Підготовча частина (15 хв): Біг зі зміною напрямку, спеціальні вправи для розігріву променезап'ясткових та плечових суглобів.
- Основна частина (55 хв):
 - Стійка волейболіста та переміщення по майданчику.
 - Імітація верхньої передачі м'яча. Робота в парах: верхня передача над собою і партнеру.
 - Техніка прийому м'яча знизу (правильне положення передпліч та робота ніг).
 - Взаємодія: передача через сітку в трійках зі зміною місць.
 - Нижня пряма подача м'яча.
- Заклучна частина (10 хв): Здача нормативу (верхня передача над собою на кількість). Підсумки.

Домашнє завдання:

Імітаційні вправи переміщень волейболіста (приставний крок, випади).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. СПОРТИВНІ ІГРИ: ВОЛЕЙБОЛ ТА КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ**Практичне заняття №8. Нападаючий удар, блокування та навчальна гра****Академічна мета та завдання заняття:**

Оволодіти основами стрибкової техніки, нападаючого удару та блокування. Особлива увага — техніці безпечного приземлення (профілактика травм ніг у професійній діяльності).

План проходження заняття (хронометраж):

1.	Підготовча	частина	—	15	хв.
2.	Основна	частина	—	55	хв.
3.	Заклучна	частина	—	10	хв.

Разом: 80 хв.

Хід заняття:

- Підготовча частина (15 хв): Динамічна розминка, стрибкові вправи (стрибки в довжину, вистрибування вгору).
- Основна частина (55 хв):
 - Біомеханіка стрибка: відпрацювання 2-крокового розбігу та приземлення на дві напівзігнуті ноги.
 - Прямий нападаючий удар по м'ячу в стрибку (з власного підкидання та з передачі партнера).

- Одиночне блокування біля сітки (правильне перенесення рук).
 - Навчальна двостороння гра за правилами волейболу (обов'язкове розігрування на 3 дотики).
3. Заключна частина (10 хв): Заминка. Розбір ситуацій взаємостраховки під час гри.

Домашнє завдання:

Комплекс вправ для зміцнення зв'язок колінного суглоба.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ТА СТАТОКІНЕТИЧНА СТІЙКІСТЬ

Практичне заняття №9. Настільний теніс: дрібна моторика та зорова концентрація

Академічна мета та завдання заняття:

Розвиток зорового аналізатора, швидкості реакції та дрібної моторики рук за допомогою технічних елементів настільного тенісу (основа для виконання точних геодезичних та креслярських робіт).

План проходження заняття (хронометраж):

1.	Підготовча	частина	—	15	хв.
2.	Основна	частина	—	55	хв.
3.	Заклучна	частина	—	10	хв.

Разом: 80 хв.

Хід заняття:

- Підготовча частина (15 хв): Розминка кистей рук, плечових суглобів, очей.
- Основна частина (55 хв):
 - Європейська хватка ракетки. Стійка тенісиста.
 - Вправи на відчуття м'яча: набивання м'яча відкритою та закритою стороною ракетки.
 - Відпрацювання ударів біля стінки.
 - Гра за тенісним столом: накат справа по діагоналі, накат зліва.
 - Розіграш подач та гра на рахунок у парах.
- Заклучна частина (10 хв): Вправи на розслаблення зорового нерва. Підсумки.

Домашнє завдання:

Вправи на концентрацію уваги та гімнастика для очей.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ТА СТАТОКІНЕТИЧНА СТІЙКІСТЬ

Практичне заняття №10. Тренування статокінетичної стійкості (Рівновага для висотників)

Академічна мета та завдання заняття:

Цілеспрямований розвиток вестибулярного апарату, статичної та динамічної рівноваги. Підготовка нервової системи до безпечного виконання будівельно-монтажних робіт на висоті та риштуваннях.

План проходження заняття (хронометраж):

1.	Підготовча	частина	—	15	хв.
2.	Основна	частина	—	55	хв.
3.	Заклучна	частина	—	10	хв.

Разом: 80 хв.

Хід заняття:

1. Підготовча частина (15 хв): Комплекс вправ з нахилами та обертаннями голови і тулуба для стимуляції вестибулярного апарату.
2. Основна частина (55 хв):
 - Динамічна рівновага: ходьба по вузькій опорі (перевернутій гімнастичній лаві) обличчям, боком та спиною вперед.
 - Ускладнена координація: пересування по лаві з переступанням через перешкоди (медболи).
 - Статична рівновага: виконання «Проби Бондаревського» (стояння на одній нозі, руки на поясі, очі заплющені). Фіксація часу кожного студента.
 - Вправи на балансіровочних півсферах (BOSU) - присідання та утримання стійки.
3. Заклучна частина (10 хв): Релаксація, дихальні вправи (квадратне дихання) для зняття напруження нервової системи.

Домашнє завдання:

Щоденне тренування проби Бондаревського вдома (довести результат до 40+ секунд).