

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
 Директор ЗПО «ДПТК»  
 Олександр СТРИЛЕЦЬ  
 « 28 » серпня 2026 р.  
**ПОГОДЖЕНО**  
 Заступник директора ЗПО «ДПТК»  
 Сергій ГОРДІЄНКО  
 « 28 » серпня 2026 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

**Рівень освіти:** Фахова передвища освіта (ОПС «Фаховий молодший бакалавр»)  
**Спеціальність:** 192 «Будівництво та цивільна інженерія»

### 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників         | Детальна характеристика дисципліни |
|---------------------------------|------------------------------------|
| Загальна кількість годин        | 210 годин                          |
| Рік підготовки (курс)           | I, II курс                         |
| Семестри викладання             | 4 семестри                         |
| Аудиторні години(практичні)     | 124 годин                          |
| Самостійна робота слухача (СРС) | 86 годин                           |

### 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

- **Мета:** Формування у здобувачів фахової передвищої освіти стійкої мотивації до збереження власного здоров'я, підвищення рівня загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, необхідної для безпечної та ефективної професійної діяльності у сфері будівництва та цивільної інженерії, а також виховання фізичної культури особистості.
- **Спеціальна мета (адаптаційна):** Здійснення вхідного та поточного діагностичного фітнес-оцінювання фізичного стану студентів, системне залучення до занять з легкої атлетики та ігрових видів спорту для гармонійного розвитку, а також сприяння психологічній реабілітації, зняттю психоемоційного напруження та розвитку резильєнтності здобувачів в умовах сьогодення.
- **Основні завдання дисципліни:**
- **Освітні:** Опанування базового арсеналу рухових навичок з легкої атлетики, гімнастики та спортивних ігор; засвоєння теоретичних знань з основ біомеханіки, гігієни спорту, фітнесу та здорового способу життя.
- **Оздоровчі:** Зміцнення систем організму (опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем); цілеспрямована профілактика професійних захворювань, притаманних будівельній галузі (зокрема, профілактика остеохондрозу та порушень постави через тривалі статичні навантаження чи роботу з проєктною документацією).
- **Професійно-прикладні:** Розвиток специфічних фізичних і психофізіологічних якостей інженера-будівельника — тренування вестибулярного апарату, просторової орієнтації та рівноваги (критично важливо для робіт на висоті), розвиток загальної, силової та статичної витривалості, координації рухів.
- **Виховні та методичні:** Формування навичок самостійної організації тренувального процесу, ведення щоденника самоконтролю ЧСС і фізичного стану; розвиток здатності до ефективної командної взаємодії (через командні ігри) та виховання лідерських якостей, відповідальності і дисципліни.

### 3. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

### **3.1. Нормативні документи, на основі яких розроблена програма:**

1. Закон України «Про фахову передвищу освіту».
2. Закон України «Про освіту».
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
4. Положення про організацію освітнього процесу в ЗПО «ДПТК».
5. Стандарт фахової передвищої освіти освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузі знань 19 Архітектура та будівництво спеціальності 192 Будівництво та цивільна інженерія.
6. Розпорядження КМУ № 366-р від 14.04.2021 р. «Про схвалення Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року».

### **3.2. Вимоги до кандидатів на підготовку**

Освітній рівень: Наявність повної загальної середньої освіти або диплома кваліфікованого робітника.

Категорія слухачів: Здобувачі фахової передвищої освіти 1 та 2 курсів (особи віком 15-20 років), а також ветерани та учасники бойових дій.

Спеціальні вимоги: Обов'язкова наявність дійсної медичної довідки про допуск до занять з фізичного виховання із зазначенням медичної групи (основна, підготовча, спеціальна). Готовність до діалогу, повага до мультикультурного та інклюзивного середовища коледжу.

### **3.3. Етапи підготовки**

Підготовка здійснюється протягом двох навчальних років (чотирьох семестрів) і поділяється на такі етапи:

Етап I (1 курс, 1-2 семестри): Базова загальна фізична підготовка (ЗФП). Адаптація організму до системних фізичних навантажень, оволодіння технікою легкої атлетики та базової гімнастики, проведення вхідного та поточного діагностичного фітнес-оцінювання.

Етап II (2 курс, 3-4 семестри): Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП). Розвиток специфічних фізичних якостей, критично необхідних для інженера-будівельника (загальна та статична витривалість, координація, сила, тренування вестибулярного апарату), вдосконалення командної взаємодії у спортивних іграх.

Завершуються етапи складанням заліку в кожному семестрі.

### **3.4. Кваліфікаційні вимоги до слухачів, які пройшли підготовку з дисципліни**

Успішне проходження підготовки з дисципліни передбачає, що слухач здобув необхідний рівень фізичної культури та розуміння здорового способу життя, що доповнює його технічні навички і є обов'язковою базою для збереження здоров'я та якісного виконання професійних обов'язків фахівця з будівництва.

Слухач повинен **ЗНАТИ**:

Основи здорового способу життя, фітнесу та розуміти вплив систематичних фізичних вправ на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну системи.

Правила техніки безпеки, санітарно-гігієнічні норми та заходи профілактики травматизму під час занять спортом та майбутньої виробничої діяльності.

Теоретичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) для будівельної галузі, включаючи методики профілактики професійних захворювань (остеохондроз, порушення постави через тривалі статичні навантаження).

Методики самоконтролю за станом організму та оцінки фізичної працездатності.

Слухач повинен **ВМІТИ**:

Технічно правильно виконувати комплекси загальнорозвиваючих, легкоатлетичних та гімнастичних вправ з дотриманням вірної біомеханіки та дихання.

Застосовувати навички самоконтролю за частотою серцевих скорочень (ЧСС) під час навантажень та оперативно коригувати інтенсивність тренування.

Самостійно складати та виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, а також виробничої гімнастики для зняття фізичної та розумової втоми на робочому місці.

Застосовувати засоби рекреаційної фізичної культури та спортивних ігор для психологічного розвантаження, збереження стресостійкості та ментального здоров'я в кризових чи життєвих ситуаціях.

Слухач повинен **ВОЛОДІТИ** (сформовані компетентності):

Навичками рухової активності: стійким володінням базовими технічними прийомами легкої атлетики та ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол).

Комунікативною емпатією та командною взаємодією: здатністю до етичного, безбар'єрного спілкування в умовах ігрової спортивної діяльності, дотриманням принципів взаємоповаги та чесної гри .

#### 4. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення дисципліни «Фізичне виховання» спрямоване на формування у слухачів фізичної культури особистості, зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності та стресостійкості, необхідних для повноцінної життєдіяльності та успішного виконання професійних обов'язків фахівця з будівництва та цивільної інженерії. Дисципліна забезпечує набуття здобувачами освіти визначених стандартом фахової передвищої освіти загальних компетентностей (ЗК) та досягнення відповідних програмних результатів навчання (РН)

##### 4.1. Загальні компетентності (ЗК), що формуються дисципліною

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

##### 4.2. Програмні результати навчання (РН)

РН2. Оцінювати сучасний стан культурного розвитку держави, розвивати та вдосконалювати інтелектуальний, загальнокультурний, фізичний і духовний рівень. Бути активним суб'єктом професійної та економічної діяльності держави.

РН21\*. Підтримувати та розвивати фізичне та моральне здоров'я, захищати особисте життя в умовах впливу негативних факторів зовнішнього середовища.

##### 4.4. Матриця відповідності програмних результатів навчання (РН) дисципліни загальним компетентностям (ЗК)

| Програмні результати навчання (РН) / Загальні компетентності (ЗК)                                                            | ЗК1 | ЗК2 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| РН 1. Застосовувати набуті знання з технічних та природничих наук...                                                         |     |     |
| РН2. Оцінювати сучасний стан культурного розвитку держави, розвивати та вдосконалювати інтелектуальний, загальнокультурний.. |     | +   |

#### 5. НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН КУРСУ

##### 5.1. Розрахунок навчального часу

| Вид навчальної роботи              | Кількість годин | % від загального обсягу |
|------------------------------------|-----------------|-------------------------|
| УСЬОГО за курсом (5 кредитів ЄКТС) | 210             | 100%                    |
| Аудиторні заняття (всього)         | 124             | 59%                     |
| Самостійна робота слухача (СРС)    | 86              | 41%                     |

##### 5.2. Розподіл навчальних годин за модулями (викладання по 2 години - парно)

| №   | Назва модуля, лекцій та семінарських занять                            | Всього (год) | Практичні (год) | СРС (год) |
|-----|------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------|
| I   | Змістовий модуль 1. Легка атлетика та гімнастика                       | 52           | 30              | 22        |
| II  | Змістовий модуль 2. Спортивні ігри та загальна фізична підготовка(ЗФП) | 54           | 32              | 22        |
| III | Змістовий модуль 3. Професійно-прикладна фізична підготовка(ПФП)       | 50           | 30              | 20        |
| IV  | Змістовий модуль 4. Атлетична гімнастика та прикладні види спорту      | 54           | 32              | 22        |
|     | <b>РАЗОМ ЗА КУРСОМ:</b>                                                | <b>210</b>   | <b>124</b>      | <b>86</b> |

### 5.3. Самостійна робота (СРС)

Самостійна робота здобувачів освіти (загальним обсягом 86 годин) забезпечує поглиблене вивчення матеріалу, розвиток аналітичних навичок та здатності застосовувати філософські і науково-технічні концепції під час розв'язання задач галузевого машинобудування.

| Напрями самостійної роботи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Кількість годин | Форма контролю                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА АЕРОБНА ВИТРИВАЛІСТЬ</b><br><br>Фізіологічні основи аеробної витривалості інженера-будівельника. Дозування бігових навантажень<br><br>Біомеханіка кроку та спеціальні бігові вправи (СБУ) для зміцнення гомілковостопного суглоба<br><br>Методика самоконтролю під час циклічних навантажень: Проба Руф'є та ортостатична проба | 32              | Перевірка конспектів, усне опитування на семінарських заняттях. |
| <b>2. АТЛЕТИЗМ ТА СИЛОВА ПФП</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 22              | Захист кейс-завдань та результатів фактчекінгу на семінарах.    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Формування м'язового корсета хребта.<br/>Профілактика остеохондрозу та міжхребцевих гриж</p> <p>Біомеханіка безпечного підйому вантажів.<br/>Ізометричні та статодинамічні навантаження</p> <p>Розвиток загальної силової витривалості:<br/>вправи з власною вагою</p> |    |                                                                                                       |
| <p><b>3. СПОРТИВНІ ІГРИ: БАСКЕТБОЛ ТА КООРДИНАЦІЯ</b></p> <p>Розвиток периферичного зору та координації рухів в умовах обмеженого простору</p> <p>Тактичне мислення та кінематика точних рухів (Штрафний кидок)</p>                                                       | 16 | Перевірка есе на антиплагіат, оцінювання логіки викладу та обґрунтованості філософської аргументації. |
| <p><b>4. СПОРТИВНІ ІГРИ: ВОЛЕЙБОЛ ТА КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ</b></p> <p>Вибухова сила ніг. Біомеханіка стрибка та безпечного приземлення</p> <p>Психологія командної взаємодії та невербальна комунікація</p>                                                                  | 16 | Модульне тестування (в LMS), результати відповідей на екзамені.                                       |
| <b>РАЗОМ</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | 86 |                                                                                                       |

## 6. ПРОГРАМА КУРСУ

### Модуль I. Семестр 1. Модуль 1. Легка атлетика та гімнастика

Тема **1.1.** Теоретичні та методичні основи фізичного виховання. Правила техніки безпеки та гігієна спорту. Роль фізичної культури в адаптації здобувачів освіти до умов навчання.

Тема **1.2.** Легка атлетика: техніка бігу на короткі (60 м, 100 м) дистанції. Розвиток швидкості, стартової реакції та швидкісної витривалості.

Тема **1.3.** Легка атлетика: біг на середні дистанції (1000 м, 2000 м). Оволодіння технікою рівномірного бігу, правильним диханням та розвиток загальної витривалості.

Тема **1.4.** Легка атлетика: стрибкові вправи. Техніка стрибка в довжину з місця та з розбігу. Фази відштовхування, польоту та безпечного приземлення.

Тема **1.5.** Основи гімнастики: стройові та загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) на місці та в русі. Комплекси вправ на гнучкість, координацію та профілактику захворювань опорно-рухового апарату.

Тема **1.6.** Вхідне діагностичне фітнес-оцінювання. Визначення вихідного рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти.

## **Модуль II. Семестр 2. Модуль 2. Спортивні ігри та загальна фізична підготовка (ЗФП)**

Тема **2.1.** Волейбол: стійки гравця, переміщення по майданчику. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху та знизу. Пряма нижня та верхня подачі.

Тема **2.2.** Баскетбол: стійка баскетболіста, техніка ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості. Передачі м'яча в русі, кидки по кільцю з місця та після подвійного кроку.

Тема **2.3.** Тактичні дії у спортивних іграх. Навчальні ігри з волейболу та баскетболу. Розвиток навичок командної взаємодії, лідерства та дотримання правил чесної гри (Fair Play).

Тема **2.4.** Загальна фізична підготовка (ЗФП). Кругове тренування. Комплекси вправ із власною вагою тіла (віджимання, підтягування, вправи на м'язи черевного преса) для розвитку сили та силової витривалості.

Тема **2.5.** Підсумкове тестування рівня ЗФП. Складання залікових легкоатлетичних та силових нормативів за перший курс навчання.

## **Модуль III. Семестр 3. Модуль 3. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) будівельника**

Тема **3.1.** Теоретичні основи ППФП для спеціальності 192 «Будівництво та цивільна інженерія». Аналіз професійних шкідливостей (робота на висоті, перепади температур, тривалі статичні навантаження) та засобів їх компенсації.

Тема **3.2.** Тренування вестибулярного апарату та просторової орієнтації (база для безпечної роботи на висоті). Вправи на рівновагу з використанням гімнастичної лави, балансувальних платформ, елементи акробатики.

Тема **3.3.** Формування статичної витривалості та зміцнення м'язового корсета. Ізометричні вправи, комплекси для зміцнення м'язів спини та преса як профілактика остеохондрозу під час роботи з проєктною документацією.

Тема **3.4.** Розвиток координації рухів, спритності та швидкості реакції. Подолання спеціалізованих смуг перешкод, естафети з елементами перенесення дрібних вантажів.

Тема **3.5.** Поточний контроль рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості. Здача специфічних нормативів з ППФП.

## **Модуль IV. Семестр 4. Модуль 4. Атлетична гімнастика та прикладні види спорту**

Тема **4.1.** Атлетична гімнастика: теоретичні основи, техніка безпеки під час роботи з обтяженнями. Біомеханіка рухів та правила дихання під час силових навантажень.

Тема **4.2.** Практика роботи з обтяженнями. Комплекси вправ з гантелями, гириями, медицинболами та еспандерами. Цілеспрямований розвиток силової витривалості основних м'язових груп.

Тема **4.3.** Прикладні види спорту (міні-футбол, настільний теніс, бадмінтон). Вдосконалення оперативної рухової реакції, зняття психоемоційного напруження та стресу засобами ігрової діяльності.

Тема **4.4.** Засоби відновлення працездатності. Релаксаційні вправи, стретчинг (вправи на розтягнення), основи дихальної гімнастики та самомасажу.

Тема **4.5.** Підсумкове діагностичне фітнес-оцінювання за весь курс навчання. Здача державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості.

## **7. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**

Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.С. Теорія і методика фізичного виховання: підручник (Том 1, 2). – К.: Олімпійська література, 2017.

2. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. Фізичне виховання студентів як складова професійної підготовки: навч. посіб. – К.: НУБіП України, 2019. – 360 с.

3. Футорний С.М. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання студентської молоді: монографія. – К.: Олімп. л-ра, 2015. – 296 с.

4. Омеляненко Г.А., Чернявський М.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів вищої та фахової передвищої освіти: навчальний посібник. – Дніпро, 2021.

## **8. ВІДОМОСТІ ПРО ВИКЛАДАЦЬКИЙ СКЛАД**

Викладання дисципліни здійснюється викладачами (методистами), які відповідають таким кваліфікаційним вимогам:

- Освіта: Повна вища освіта (магістр / спеціаліст) Кваліфікація: Вища або перша кваліфікаційна категорія.
- Цифрові навички: Володіння інструментами дистанційного навчання (Moodle, Google Workspace, Zoom/Teams) для забезпечення асинхронного доступу слухачів до матеріалів.

## **11. МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Вибір методів навчання для дисципліни «Фізичне виховання» базується на поєднанні традиційних методик фізичної підготовки, професійно-прикладної спрямованості (специфіка будівництва) та принципів інклюзивності й trauma-informed педагогіки.

### **11.1. Специфічні практичні методи фізичного виховання:**

Метод суворо регламентованої вправи: Використовується для вивчення техніки легкої атлетики та гімнастики (розчленовано-конструктивний та цілісний підходи). Для розвитку витривалості та сили застосовуються рівномірний, інтервальний методи та метод кругового тренування.

Ігровий метод: Застосовується на заняттях зі спортивних ігор (волейбол, баскетбол) для комплексного розвитку координації, швидкості прийняття рішень, навичок командної взаємодії та зняття психоемоційного напруження.

Змагальний метод: Використовується під час виконання естафет та задач контрольних нормативів (діагностичного фітнес-оцінювання) для підвищення мотивації, виховання цілеспрямованості та емоційної стійкості.

### **11.2. Професійно-орієнтовані методи (ППФП):**

Метод моделювання професійних умов: Спеціалізоване виконання вправ, що імітують умови праці будівельника. Наприклад, вправи на звуженій опорі (гімнастична лава, балансири) для тренування вестибулярного апарату та імітації роботи на висоті; статичне утримання поз для адаптації спини до тривалої роботи на об'єкті чи з кресленнями.

### **11.3. Наочні та словесні методи:**

Наочні методи: Безпосередня еталонна демонстрація рухових дій викладачем, а також використання відеоматеріалів для візуального аналізу біомеханіки складних спортивних рухів.

Словесні методи: Інструктажі з техніки безпеки, пояснення тактичних дій, бесіди щодо гігієни спорту, фітнесу, харчування та профілактики професійних захворювань опорно-рухового апарату.

### **11.4. Інклюзивний та Trauma-Informed підхід (психологічна безпека):**

Адаптивність та диференціація: Чіткий розподіл фізичного навантаження залежно від медичної групи (основна, підготовча, спеціальна). Для здобувачів спеціальної групи важкі нормативи замінюються на індивідуальні комплекси лікувальної фізичної культури (ЛФК) або підготовку рефератів.

Психологічний комфорт (**Trauma-Informed**): Створення безпечного середовища, де здобувач має право зробити паузу або припинити виконання вправи у разі погіршення самопочуття без втрати балів. Обережне використання різких звукових сигналів (наприклад, свистка) для запобігання тригерам у осіб із травматичним досвідом або ветеранів.

### **11.5. Методи дистанційної та самостійної роботи (СРС):**

Асинхронний контроль та самоменеджмент: Ведення електронного щоденника самоконтролю (фіксація ЧСС, якості сну, самопочуття), самостійне складання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики та запис відеозвітів виконання базових вправ у разі дистанційного або змішаного формату навчання.

## ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Викладач

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (Донченко В.О.)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

ПОГОДЖЕНО ТА СХВАЛЕНО:

на засіданні методичної комісії суспільно-гуманітарних дисциплін

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

Голова методичної комісії

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (Прізвище, ініціали)

Заступник директора з навчально-методичної роботи ЗПО «ДПТК»

\_\_\_\_\_ / Сергій ГОРДІЄНКО

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

## ЛИСТ РЕЄСТРАЦІЇ ЗМІН ТА ДОПОВНЕНЬ ДО РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ

| № з/п | Дата внесення змін | Розділ, пункт, до якого вносяться зміни | Короткий зміст змін | Підпис розробника (викладача) | Погодження протоколу методичної комісії та дата) (№ |
|-------|--------------------|-----------------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1     |                    |                                         |                     |                               |                                                     |
| 2     |                    |                                         |                     |                               |                                                     |
| 3     |                    |                                         |                     |                               |                                                     |