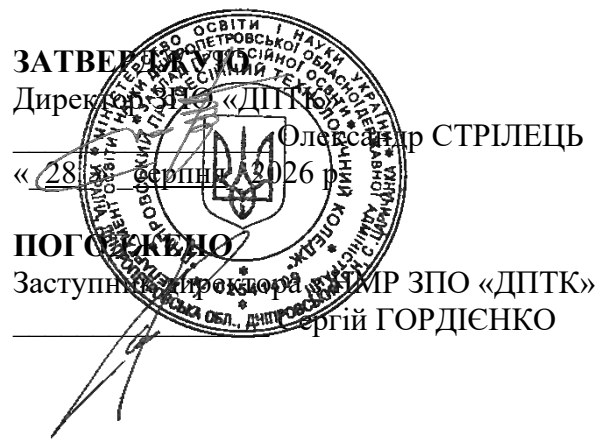




## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

**Рівень освіти:** Фахова передвища освіта (ОПС «Фаховий молодший бакалавр»)

**Спеціальність:** « G9 «Прикладна механіка»»

### 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників         | Детальна характеристика дисципліни |
|---------------------------------|------------------------------------|
| Загальна кількість годин        | 300 годин                          |
| Рік підготовки (курс)           | 2026(I, II, III курс)              |
| Семестри викладання             | 5 семестри                         |
| Аудиторні години(практичні)     | 180 годин                          |
| Самостійна робота слухача (СРС) | 120 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 6 Механічна інженерія, спеціальності Прикладна механіка G9.
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, 2 та 3 курсів, 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 базовою технікою легкої атлетики та гімнастики, проведення вхідного та поточного діагностичного фітнес-оцінювання.

Етап II (2-3 курс, 3-5 семестри): Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП). Розвиток специфічних фізичних якостей фахівця з прикладної механіки (координація та точність рухів, дрібна моторика, загальна витривалість, тренування зорового аналізатора, профілактика статичної втоми спини під час тривалої роботи за верстатом або комп'ютером).

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, який доповнює його технічні навички і є обов'язковою базою для збереження здоров'я та ефективного виконання виробничих обов'язків у галузі машинобудування та прикладної механіки.

Слухач повинен **ЗНАТИ**:

Основи здорового способу життя та вплив фізичних вправ на опорно-руховий апарат, серцево-судинну та нервову системи.

Правила техніки безпеки на спортивних об'єктах та санітарно-гігієнічні норми.

Теоретичні основи ППФП для фахівця з прикладної механіки: засоби профілактики професійних захворювань (остеохондроз, порушення постави, перенапруження зорового апарату, тунельний синдром, вібраційна хвороба).

Основи самоконтролю за станом організму та методики оцінки власної фізичної працездатності.

Слухач повинен **ВМІТИ**:

Технічно правильно виконувати легкоатлетичні, гімнастичні вправи та елементи спортивних ігор з дотриманням правильної біомеханіки.

Застосовувати навички самоконтролю за частотою серцевих скорочень (ЧСС) під час фізичних навантажень.

Самостійно складати та виконувати комплекси виробничої гімнастики (мікропаузи, фізкультхвилинки) безпосередньо на робочому місці (біля верстата, комп'ютера) для зняття напруги з м'язів спини, шиї, рук та очей.

Застосовувати засоби фізичної культури та дихальні вправи для психологічного розвантаження та збереження стресостійкості у кризових ситуаціях.

Слухач повинен **ВОЛОДІТИ** (:

Навичками рухової активності: базовими технічними прийомами для підтримки загальної фізичної форми та високої працездатності в умовах промислового виробництва.

Комунікативною емпатією: здатністю до командної взаємодії, етичного безбар'єрного спілкування під час спортивних ігор та дотриманням принципів чесної гри (Fair Play).

Професійною відповідальністю: усвідомленням цінності власного фізичного та ментального здоров'я як запоруки безпечної праці з механізмами, складним устаткуванням та інструментами підвищеної небезпеки.

#### **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)**

РН17\*. Оцінювати сучасний стан культурного розвитку держави, розвивати та вдосконалювати інтелектуальний, загальнокультурний, фізичний і духовний рівень. Бути активним суб'єктом професійної та економічної діяльності держави.

##### **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...                                                                                                                                                           |     |     |
| РН17. Оцінювати сучасний стан культурного розвитку держави, розвивати та вдосконалювати інтелектуальний, загальнокультурний, фізичний і духовний рівень. Бути активним суб'єктом професійної та економічної діяльності держави |     | +   |

## **5. НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН КУРСУ**

### **5.1. Розрахунок навчального часу**

| Вид навчальної роботи           | Кількість годин | % від загального обсягу |
|---------------------------------|-----------------|-------------------------|
| УСЬОГО за курсом                | 300             | 100%                    |
| Аудиторні заняття (всього)      | 180             | 60%                     |
| Самостійна робота слухача (СРС) | 120             | 40%                     |

**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                   | 75           | 45              | 30         |
| II  | Змістовий модуль 2. АТЛЕТИЗМ ТА СИЛОВА ППФП                        | 75           | 45              | 30         |
| III | Змістовий модуль 3. СПОРТИВНІ ІГРИ: БАСКЕТБОЛ ТА КООРДИНАЦІЯ       | 75           | 45              | 30         |
| IV  | Змістовий модуль 4. СПОРТИВНІ ІГРИ: ВОЛЕЙБОЛ ТА КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ | 75           | 45              | 30         |
|     | <b>РАЗОМ ЗА КУРСОМ:</b>                                            | <b>300</b>   | <b>180</b>      | <b>120</b> |

**5.3. Самостійна робота (СРС)**

Самостійна робота здобувачів освіти (загальним обсягом 120 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 | 30              | Перевірка конспектів, усне опитування на семінарських заняттях. |
| <b>2. АТЛЕТИЗМ ТА СИЛОВА ППФП</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30              | 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>                                                       | 30  | 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>                                                                  | 30  | Модульне тестування (в LMS), результати відповідей на екзамені.                                       |
| <b>РАЗОМ</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | 120 |                                                                                                       |

## 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 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 інженера. 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     |                    |                                         |                     |                               |                                                     |