

Міністерство освіти і науки України  
Національний технічний університет  
«Дніпровська політехніка»

Кафедра фізичного виховання та спорту



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Директор ННІП

Олена ЯВОРСЬКА

«29» серпня 2025 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Фізична культура і спорт»

Галузь знань .....	G Інженерія, виробництво та будівництво
Спеціальність .....	G19 Будівництво та цивільна інженерія
Рівень вищої освіти.....	перший (бакалаврський)
Освітньо-професійна програма	Гідротехнічне будівництво та водна інженерія
Статус .....	обов'язкова
Загальний обсяг .....	3 кредитів ЄКТС (90 годин)
Форма підсумкового контролю	диференційований залік
Термін викладання .....	1, 2 семестри (1 - 4 чверті)
Мова викладання .....	українська

Викладачі: зав. каф., доц. Вілянський В.М.

Пролонговано: на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_» \_\_ 20\_\_ р.  
(підпис, ПІБ, дата)

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_» \_\_ 20\_\_ р.  
(підпис, ПІБ, дата)

Дніпро  
НТУ «ДПУ»  
2025

Робоча програма навчальної дисципліни «**Фізична культура і спорт**» для бакалаврів освітньо-професійної програми «Гідротехнічне будівництво та водна інженерія» спеціальності G19 Будівництво та цивільна інженерія / Нац. техн. ун-т «Дніпровська політехніка», каф. фізичного виховання та спорту – Д.: НТУ «ДП», 2025. – 15 с.

Розробники:

Вілянський Володимир Миколайович – завідувач кафедри, доцент,  
заслужений тренер України;

Кравченко Катерина Геннадіївна – доктор філософії, доцент

Робоча програма регламентує:

- мету дисципліни;
- дисциплінарні результати навчання, сформовані на основі трансформації очікуваних результатів навчання освітньої програми;
- обсяг і розподіл за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять;
- програму дисципліни (тематичний план за видами навчальних занять);
- алгоритм оцінювання рівня досягнення дисциплінарних результатів навчання (шкали, засоби, процедури та критерії оцінювання);
- інструменти, обладнання та програмне забезпечення;
- рекомендовані джерела інформації.

Робоча програма призначена для реалізації компетентнісного підходу під час планування освітнього процесу, викладання дисципліни, підготовки здобувачів до контрольних заходів, контролю провадження освітньої діяльності, внутрішнього та зовнішнього контролю забезпечення якості вищої освіти, акредитації освітніх програм у межах спеціальності.

Погоджено рішенням науково-методичної комісії спеціальності G19 Будівництво та цивільна інженерія (протокол № 1 від 29.08.2025 р.).

## ЗМІСТ

1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	4
2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ .....	4
3 БАЗОВІ ДИСЦИПЛІНИ .....	4
4 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....	5
5 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....	5
6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ .....	6
6.1 Шкали .....	6
6.2 Засоби та процедури .....	7
6.3 Критерії .....	8
7 ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ .....	13
8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....	13
8.1. ДОДАТКОВА .....	14

## 1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

В освітньо-професійній програмі «Гідротехнічне будівництво та водна інженерія» спеціальності 194 Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології здійснено розподіл програмних результатів навчання (ПРН) за організаційними формами освітнього процесу. Зокрема, до дисципліни 34 «Фізична культура і спорт» віднесено такі результати навчання:

ПРН13	Здійснювати технічну експлуатацію, обстеження, нагляд та догляд за станом об'єктів професійної діяльності.
-------	--

**Мета дисципліни** – збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціальній, фізкультурно-оздоровчій та професійній діяльності та в сім'ї.

Реалізація мети вимагає трансформації програмних результатів навчання в дисциплінарні та адекватний відбір змісту навчальної дисципліни за цим критерієм.

## 2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Шифр ПРН	Дисциплінарні результати навчання (ДРН)	
	шифр ДРН	зміст
ПРН13	ПРН13.1-34	Використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті
	ПРН13.2-34	Забезпечити необхідний рівень професійно значущих фізичних здібностей
	ПРН13.3-34	Використовувати рухову активність з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності
	ПРН13.4-34	Використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку
	ПРН13.5-34	Використовувати засоби фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять

## 3 БАЗОВІ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна викладається з 1 по 2 семестри відповідно до навчального плану, додаткових вимог до базових дисциплін не встановлюється. Міждисциплінарні зв'язки: вивчення курсу ґрунтуються на знаннях, отриманих з попередньо вивчених дисциплін у закладах середньої освіти.

#### 4 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Вид навчальних занять	Обсяг, години	Розподіл за формами навчання, години					
		денна		Вечірня		заочна	
		аудиторні заняття	самостійна робота	аудиторні заняття	самостійна робота	аудиторні заняття	самостійна робота
лекційні	-	-	-	-	-	-	-
практичні	90	60	30	-	-	-	-
лабораторні	-	-	-	-	-	-	-
семінари	-	-	-	-	-	-	-
РАЗОМ	90	60	30	-	-	-	-

#### 5 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години
	<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b>	<b>90</b>
	<b>1. Ознайомлення зі специфікою обраної рухової активності</b>	<b>20</b>
ПРН13.1-34 ПРН13.2-34	Підвищення рівня теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності	4
ПРН13.3-34 ПРН13.4-34	Види фізичних навантажень, їх інтенсивність та вікове дозування Вікові особливості дозування фізичних навантажень	4
ПРН13.5-34 ПРН13.1-34	Ознайомлення з комплексами загальнорозвиваючих фізичних вправ та техніка безпеки Техніка безпеки за різними видами рухової активності	4 4
ПРН13.2-34	Ознайомлення з видами тестів обраної рухової активності	4
	<b>2. Відпрацювання практичних навичок згідно обраної рухової активності</b>	<b>24</b>
ПРН13.1-34 ПРН13.2-34 ПРН13.3-34	Підвищення рівня практичних знань і здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності	6
ПРН13.4-34 ПРН13.5-34	Проблеми адаптації людини до фізичних навантажень	4
ПРН13.3-34	Розучування комплексів вправ та застосування легкоатлетичних вправ	4
ПРН13.1-34 ПРН13.2-34	Застосування легкоатлетичних вправ та вправ оздоровчої направленості	2
ПРН13.4-34 ПРН13.5-34	Спеціальні фізичні вправи та комплекси (за вибором)	4
ПРН13.5-34	Здача загальних контрольних нормативів та нормативів з обраної рухової активності	4

	<b>3. Професійно-прикладна складова</b>	<b>22</b>
ПРН13.1-34	Відпрацювання комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності	6
ПРН13.2-34	Роль фізичних вправ у підвищенні професійно-прикладної складової збереженні та зміцненні здоров'я	2
ПРН13.3-34	Підготовка до здачі тестів та вправ з обраної рухової активності	4
ПРН13.4-34	Психологічні аспекти командної роботи за видами рухової активності	4
ПРН13.5-34	Застосування комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини	6
	<b>4. Вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості</b>	<b>24</b>
ПРН13.1-34 ПРН13.2-34	Підвищення рівня методичних знань з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності	2
ПРН13.3-34 ПРН13.4-34 ПРН13.5-34	Удосконалення професійно-прикладної спрямованості засобами фізичної культури та обраного виду рухової активності	2
	Здача загальних контрольних нормативів та обраних за видами рухової активності	2
ПРН13.1-34 ПРН13.2-34 ПРН13.3-34	Розвиток професійних, світоглядних та громадянських якостей здобувачів вищої освіти	6
ПРН13.4-34 ПРН13.5-34	Застосування комплексів спеціальних фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини	6
	Здача загальних контрольних нормативів та нормативів з обраної рухової активності	6
	<b>РАЗОМ</b>	<b>90</b>

## **6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Сертифікація досягнень здобувачів здійснюється за допомогою прозорих процедур, що ґрунтуються на об'єктивних критеріях відповідно до «Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти», а також «Положення про бально-рейтингову систему оцінювання успішності здобувачів з дисципліни «Фізична культура і спорт» (розроблена та затверджена кафедрою).

Досягнутий рівень компетентностей відносно очікуваних, що ідентифікований під час контрольних заходів, відображає реальний результат навчання здобувача за дисципліною.

### **6.1 Шкали**

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів НТУ «ДП» здійснюється за рейтинговою (100-бальною) та інституційною шкалами. Остання необхідна (за офіційною відсутністю національної шкали) для конвертації (переведення) оцінок здобувачів вищої освіти різних закладів.

### *Шкали оцінювання навчальних досягнень здобувачів НТУ «ДП»*

<b>Рейтингова</b>	<b>Інституційна</b>
90...100	відмінно / Excellent
74...89	добре / Good
60...73	задовільно / Satisfactory
0...59	незадовільно / Fail

Кредити навчальної дисципліни зараховуються, якщо здобувач отримав підсумкову оцінку не менше 60-ти балів. Нижча оцінка вважається академічною заборгованістю, що підлягає ліквідації.

## **6.2 Засоби та процедури**

Зміст засобів діагностики спрямовано на контроль рівня сформованості знань, умінь/навичок, комунікації, автономії та відповідальності здобувача за вимогами НРК до 6-го кваліфікаційного рівня під час демонстрації регламентованих робочою програмою результатів навчання.

Здобувач на контрольних заходах має виконувати завдання, орієнтовані виключно на демонстрацію дисциплінарних результатів навчання (розділ 2).

Засоби діагностики, що надаються здобувачам на контрольних заходах у вигляді завдань для поточного та підсумкового контролю, формуються шляхом конкретизації вихідних даних та способу демонстрації дисциплінарних результатів навчання.

Засоби діагностики (контрольні завдання) для поточного та підсумкового контролю дисципліни затверджуються кафедрою.

Види засобів діагностики та процедур оцінювання для поточного та підсумкового контролю дисципліни подано нижче.

### *Засоби діагностики та процедури оцінювання*

<b>ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ</b>			<b>ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ</b>	
<b>навчальне заняття</b>	<b>засоби діагностики</b>	<b>процедури</b>	<b>засоби діагностики</b>	<b>процедури</b>
практичні	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки та індивідуального завдання	виконання завдань під час практичних занять	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки	визначення середньозваженого результату поточних контролів виконання контрольних нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки під час заліку (I, II семестру)
		виконання завдань під час самостійної роботи		

Практичні заняття оцінюються якістю виконання контрольного та індивідуального завдання з різних видів рухової активності.

Якщо зміст певного виду занять підпорядковано декільком складовим опису кваліфікаційного рівня за НРК, то інтегральне значення оцінки може визначатися з урахуванням вагових коефіцієнтів, що встановлюються викладачем.

За наявності рівня результатів поточних контролів з усіх видів навчальних занять не менше 60 балів, підсумковий контроль здійснюється без участі здобувача шляхом визначення середньозваженого значення поточних оцінок.

### **6.3 Критерії**

#### **Положення про бально-рейтингову систему оцінювання успішності здобувачів з дисципліни «Фізична культура і спорт» в умовах змішаної форми навчання**

##### **1. Загальне положення**

Бально-рейтингова система оцінки – це комплекс заходів, що забезпечують перевірку якості навчальної роботи здобувачів при освоєнні ними основоположних компонентів дисципліни «Фізична культура і спорт»: теоретичної, методичної, фізичної підготовки, а також відвідування практичних занять і участь в спортивно-масових заходах.

1.1. Цілями використання бально-рейтингової системи оцінювання здобувачів є:

- підвищення ефективності управління навчальним процесом;
- забезпечення об'єктивності процедури оцінювання рівня знань, вмінь і навиків тих, хто навчається;
- формування у здобувачів мотивації до регулярного і систематичного відвідування практичних занять, а також до самостійної роботи;
- підвищення мотивації здобувачів до більш активної участі в спортивно-масових заходах;
- зниження ролі випадковості підчас складання заліку.

1.2. Оцінка якості роботи в бально-рейтинговій системі являється накопичувальною, тобто шляхом надання вибору здобувачу різних складових основних розділів навчальної програми з наступним успішним виконанням висунутих вимог, здійснюється накопичення балів і відповідно кількісно оцінюються всі результати навчання за семестр.

##### **2. Порядок нарахування балів**

2.1. Максимальна кількість балів здобувача з дисципліни – 100.

2.2. Бали, що набираються здобувачем протягом семестру, діляться на групи з урахуванням базових компонентів Робочої програми.

2.2.1. Практичний розділ в умовах очної освіти – оцінка рівня фізичної підготовки здобувача і контроль відвідуваності практичних занять. Максимальна кількість балів за відвідування: 1 семестр практичних занять – 52 балів ( 1 заняття = 4 бали; 13 занять x 4 бали = 52 балів); 2 семестр практичних занять – 68 балів ( 1 заняття = 4 бали; 17 занять x 4 бали = 68 бали). Решта балів набирається за рахунок виконання контрольних нормативів з загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Максимальна оцінка за виконання контрольних нормативів – 30 балів 1 семестр; 25 балів 2 семестр (1 норматив = 5 балів; 6 нормативів x 5 балів = 30 балів – 1 семестр; 5 нормативів x 5 балів = 25 балів – 2 семестр )

2.2.1.1. До складання контрольних нормативів з дисципліни «Фізична культура і спорт» допускаються здобувачі, які відвідали не менш 75 % практичних занять за семестр. Пропущені навчальні заняття без поважної причини підлягають обов'язковому відпрацюванню.

2.2.1.2. В умовах дистанційної освіти здобувачі, які за станом здоров'я віднесені до основної, підготовчої та спеціальної медичної груп повинні бути зареєстровані на дистанційній платформі Moodle на курсі «Фізична культура і спорт» та відвідувати онлайн-заняття у каналі «Teams».

2.2.1.3. Здобувач реєструється та отримує залік лише у того викладача, у якого він числиться в журналі групи зі спортивної спеціалізації.

2.2.1.4. В умовах дистанційної освіти здобувач відвідує свій курс на платформі Moodle та онлайн-заняття у каналі «Teams» з обраного виду рухової активності згідно розкладу занять з дисципліни «Фізична культура і спорт» що є обов'язковим для нарахування балів (1 відвідування = 2 бали). 1 семестр практичних занять – 26 балів (1 заняття = 2 бали; 13 занять x 2 бали = 26 балів); 2 семестр практичних занять – 34 балів (1 заняття = 2 бали; 17 занять x 2 бали = 34 бали).

2.2.1.5. Контроль за старостами академічних груп, заступниками деканів з фізичного виховання і викладачами.

2.2.2. В умовах дистанційної освіти теоретична підготовка є обов'язковою – виконання тестових завдань.

2.2.2.1. Максимальна кількість балів за виконання тестового завдання – 90 балів.

2.2.2.2. Контроль за старостами академічних груп, заступниками деканів з фізичного виховання і викладачами.

2.2.3. В умовах змішаної форми навчання загальна кількість балів складається з сукупності вимог очної та дистанційної форм навчання

2.2.4. Для підвищення загальної оцінки здобувач має можливість отримати додаткові бали за рахунок виконання завдань з теоретичної та методичної підготовки.

2.2.4.1. Теоретична підготовка - робота над рефератом є результатом самостійної роботи здобувача. Максимальна кількість балів – 10.

2.2.4.2. Здобувач надсилає реферат на корпоративну пошту викладачу, у якого він числиться в журналі групи з спортивної спеціалізації.

2.2.4.3. Методична підготовка – самостійна робота здобувача з заданої теми.

2.2.4.3.1. Допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. Максимальна кількість балів – 20.

2.2.4.3.2. Зняти відеофільм з власним виконанням комплексу фізичних вправ та переслати його викладачу у якого він отримує залік та

числиться в журналі групи з спортивної спеціалізації. Максимальна кількість балів – 20.

2.2.4.3.3. Здобувач перед зйомкою відеофільму має узгодити зі викладачем комплекс вправ.

2.2.4.4. В умовах очної освіти участь в спортивно-масових заходах.

2.2.4.4.1. Участь в змаганнях НТУ «Дніпровська політехніка» – в одному виді спортивних змагань = 10 балів.

2.2.4.4.2. Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань – 20 балів.

2.2.4.4.3. Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка» – 20 балів.

2.2.4.5. За 100 % відвідування занять (враховується при всіх формах навчання) здобувачу додатково нараховується 10 балів.

2.2.4.6. Контроль за старостами академічних груп, заступниками деканів з фізичного виховання і викладачами.

2.3. Здобувач отримує залік тільки у того викладача, у якого він числиться в журналі.

2.4. Здобувачі, які регулярно займаються в спортивних клубах і організаціях міста, мають спортивні досягнення і розряди, зобов'язані пройти реєстрацію в спортивному клубі НТУ «Дніпровська політехніка».

2.5. Здобувачі, які входять до складу збірних команд НТУ «Дніпровська політехніка» з видів спорту здають контрольні нормативи з дисципліни «Фізична культура і спорт» тренеру (куратору) збірної команди в строки, визначені навчально-тренувальними планами і календарями.

2.8. Здобувачі, звільнені від практичних занять відвідують свій курс на платформі Moodle та теоретичні онлайн-заняття у каналі «Teams» з дисципліни «Фізична культура і спорт». Здобувачі, звільнені від практичних занять отримують залік за умови виконання вимог теоретичної роботи - робота над рефератом на обрану тему та виконання тестових завдань. Максимальна кількість балів за реферат – 10 балів; максимальна кількість балів за тестові завдання – 90 балів.

### **3. Порядок введення бально-рейтингової системи оцінювання успішності здобувачів**

Бально-рейтингова система оцінювання успішності починає застосовуватися з осіннього семестру 2022 року відносно до всіх здобувачів 1 курсу НТУ «Дніпровська політехніка» денної форми навчання.

**Бально-рейтингова система оцінювання успішності здобувачів з  
дисципліни «Фізична культура і спорт»  
в умовах змішаної форми навчання**

Оцінюваний компонент		Максимальна кількість балів
Практичні заняття	Робота здобувачів під час відвідування практичних занять	від 60 до 100 балів
	Здача контрольних нормативів з фізичної підготовленості	
	Здача контрольних нормативів з спеціалізації	
Практичні заняття в умовах дистанційної освіти	Відвідування практичних занять дистанційного курсу (згідно розкладу)	від 60 до 100 балів
	Здача залікових тестів дистанційного курсу зі спеціалізації	
Практичні заняття в умовах змішаної форми навчання	Сукупність вимог очної та дистанційної форм навчання	від 60 до 100 балів
Додаткові бали		
Участь у спортивно-масових заходах	Участь в змаганнях НТУ «Дніпровська політехніка»:	- в одному виді спортивних змагань = 10 балів;
	Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань.	20 балів
	Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка»	20 балів
Компоненти робочої програми, які можуть бути запропоновані здобувачу для нарахування додаткових балів з метою підвищити загальну оцінку з дисципліни «Фізична культура і спорт»		- допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = 20 балів; - складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = 10 балів; - зйомка власного відео комплексу = 20 балів

№ п/п	Форма навчання	Нарахування балів	
		1 семестр	2 семестр
1	Практичні заняття (очна форма) 1-2 курс	<p>Відвідування занять 13x4 бали = 52 балів</p> <p>Здача контрольних нормативів:</p> <p>1 норматив = 5 балів</p> <p>6 норм. x 5 балів = 30 балів</p> <p>Загалом 52+30 = 82 балів</p> <p>Додаткові бали можливо отримати за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 % відвідування занять = 10 балів</li> <li>▪ Участь у спортивно-масових заходах: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Участь в змаганнях НТУ</li> </ul> </li> </ul> <p>«Дніпровська політехніка» - в одному виді спортивних змагань = 10 балів</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань – 20 балів</li> <li>✓ Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка» - 20 балів</li> <li>▪ допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = 20 балів;</li> <li>▪ складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = 10 балів</li> <li>▪ зйомка власного відео комплексу = 20 балів</li> </ul>	<p>Відвідування занять 17x4 бали = 68 балів</p> <p>Здача контрольних нормативів:</p> <p>1 норматив = 5 балів</p> <p>5 норм. x 5 балів = 25 балів</p> <p>Загалом 68+25 = 93 бали</p> <p>Додаткові бали можливо отримати за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 % відвідування занять = 10 балів</li> <li>▪ Участь у спортивно-масових заходах: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Участь в змаганнях НТУ</li> </ul> </li> </ul> <p>«Дніпровська політехніка» - в одному виді спортивних змагань = 10 балів</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань – 20 балів</li> <li>✓ Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання та спорту НТУ «Дніпровська політехніка» - 20 балів</li> <li>▪ допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = 20 балів;</li> <li>▪ складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = 10 балів</li> <li>▪ зйомка власного відео комплексу = 20 балів</li> </ul>
2	Практичні заняття (дистанційна форма)	<p>Відвідування занять 13x2 бали = 26 балів</p> <p>Виконання тестового завдання – максимальна кількість балів 60</p> <p>Загалом 26+60 = 86 балів</p> <p>Додаткові бали можливо отримати за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 % відвідування занять = 10 балів</li> <li>▪ Участь у спортивно-масових заходах: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Участь в змаганнях НТУ</li> </ul> </li> </ul> <p>«Дніпровська політехніка» (ОНЛЛАЙН) - в одному виді спортивних змагань = 10 балів</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Організація змагань на факультеті (ОНЛЛАЙН), в учбовій групі, допомога в проведенні змагань – 20 балів</li> <li>▪ допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = 20 балів;</li> <li>▪ складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = 10 балів</li> <li>▪ зйомка власного відео комплексу = 20 балів</li> </ul>	<p>Відвідування занять 17x2 бали = 34 балів</p> <p>Виконання тестового завдання – максимальна кількість балів 60</p> <p>Загалом 34+60 = 94 бали</p> <p>Додаткові бали можливо отримати за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 % відвідування занять = 10 балів</li> <li>▪ Участь у спортивно-масових заходах: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Участь в змаганнях НТУ</li> </ul> </li> </ul> <p>«Дніпровська політехніка» (ОНЛЛАЙН) - в одному виді спортивних змагань = 10 балів</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Організація змагань на факультеті (ОНЛЛАЙН), в учбовій групі, допомога в проведенні змагань – 20 балів</li> <li>▪ допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = 20 балів;</li> <li>▪ складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = 10 балів</li> <li>▪ зйомка власного відео комплексу = 20 балів</li> </ul>
3	Практичні заняття (змішана форма)	<p>Сукупність виконаних вимог очної та дистанційної форми навчання</p> <p>Від 60 до 100 балів – оцінка за семестр</p>	<p>Сукупність виконаних вимог очної та дистанційної форми навчання</p> <p>Від 60 до 100 балів – оцінка за семестр</p>
4	Здобувачі, звільнені від практичних занять за станом здоров'я	<p>Для отримання заліку обов'язково:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання реферату – максимально 10 балів</li> <li>2. Виконання тестового завдання – максимально 90 балів</li> </ol> <p>Від 60 до 100 балів – оцінка за семестр</p>	<p>Для отримання заліку обов'язково:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання реферату – максимально 10 балів</li> <li>2. Виконання тестового завдання – максимально 90 балів</li> </ol> <p>Від 60 до 100 балів – оцінка за семестр</p>

## 7 ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Технічні засоби навчання та спортивне обладнання.

Дистанційна платформа Moodle, MS Teams.

## 8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник.– Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
2. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р.Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с.
3. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навчальний посібник / Г. П. Грибан Житомир : Рута, 2014. – 305 с
4. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с.
5. Імас Є.В., Матвеев С.Ф., Борисова О.В. Неолімпійський спорт. Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – Олімпійська література, 2015 . – 184 с.
6. Реформа фізичного виховання бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід) : монографія / [Приходько В.В., Салов В.О., Чернігівська С.А., Вілянський В.О.]. Дніпропетровськ : НГУ, 2016. 322 с.
7. Петровська Т.В. Педагогіка. Дидактичні матеріали. Навчальний посібник. Олімпійська література, 2018. – 180 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. Т.1. 384 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. /Т.Ю. Круцевич. Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич. Вид.2-ге, переробл. та допов. Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. Т.1. 448 с.
10. Вілянський В.М. Валеологічні основи фізичного виховання студентів [Електронний ресурс]: Навчальний посібник з грифом Вченої Ради НТУ "ДП В.М. Вілянський, О.В. Мартинюк, В.М. Печена, Д.П. Батечко та ін.; за ред. В. М. Вілянського М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т "Дніпровська політехніка". - Дніпро: НТУ "ДП", 2020.- 71 с. - Режим доступу: <http://ir.nmu.org.ua/handle/123456789/157482>

## 8.1. ДОДАТКОВА

11. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник / А. І. Драчук ; ред. Л. Прокопчук. – 3-тє вид., допов. і перероб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2019. – 252 с. : іл

12. Корольчук А. П. Масаж : навчально-методичний посібник для студентів Інституту фізичного виховання і спорту / А. П. Корольчук Вінниця, 2016. – 127 с

13. Махінько М. П., Ставрїнов М. Г., Лукїна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо) : метод. рекоменд. для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро, 2019. 57 с.

14. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. Під-руч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. – Олімпійська література, 2018. – 332 с.

15. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації : навчальний посібник для студ. і магістрантів, які навчаються за спец. "Фізична терапія, ерготерапія", аспірантів під час підготовки д-рів філософії за спеціальністю 227 "Фізична реабілітація" ВНЗУ / Ю. А. Попадюха. – Київ : Центр учбової літератури, 2017. – 300 с. : іл.

16. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів: монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 384 с

17. Приходько В., Салов В., Чернігівська С., Вілянський В., Кравченко К. Реформа фізичного виховання майбутніх бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід) : монографія ; вид. друге виправлене та доп. Дніпро : Інновація, 2021. 350 с

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«Фізична культура і спорт»

для бакалаврів  
освітньо-професійної програми  
«Гідротехнічне будівництво та водна інженерія»  
за спеціальністю  
G19 Будівництво та цивільна інженерія

Розробники:  
Володимир Миколайович Вілянський,  
Катерина Геннадіївна Кравченко

В редакційній обробці авторів

Підготовлено до виходу в світ  
у Національному технічному університеті  
«Дніпровська політехніка».  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 1842  
49005, м. Дніпро, просп. Д. Яворницького, 19