

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

Кафедра фізичного виховання та спорту



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Директор ННЦ

Бузило В.І.

«31» серпня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Фізична культура і спорт»**

Галузь знань .....	10 Природничі науки
Спеціальність .....	101 Екологія
Освітній рівень.....	Перший (бакалаврський)
Освітньо-професійна програма	«Екологія»
Спеціалізація .....	-
Статус .....	обов'язкова
Загальний обсяг .....	6 кредитів ЄКТС (180 годин)
Форма підсумкового контролю	диференційований залік
Термін викладання .....	1-4 семестри (1-8 чверті)
Мова викладання .....	українська

Викладачі: викладачі кафедри фізичного виховання та спорту

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

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

Дніпро  
НТУ «ДП»  
2022

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура і спорт» для бакалаврів освітньо-професійної програми «Екологія» спеціальності 101 Екологія / Нац. техн. ун-т «Дніпровська політехніка», каф. фізичного виховання та спорту – Д.: НТУ «ДП», 2022. – 14 с.

Розробники – Вілянський В.М., Мартинюк О.В., Печена В.М.,  
Кравченко К.Г., Яворська Н.П.

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 студентів 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 101 Екологія (протокол №6 від 31.08.2022).

**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 .....	4
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.....	12
8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....	12
8.1. БАЗОВА ЛІТЕРАТУРА .....	12
8.2. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА .....	13

## 1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

В освітньо-професійній програмі «Екологія» спеціальності 101 Екологія здійснено розподіл програмних результатів навчання (ПРН) за організаційними формами освітнього процесу. Зокрема, до дисципліни 34 «Фізична культура і спорт» віднесено такі результати навчання:

ПР25	Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя
------	--

**Мета дисципліни** – збереження і зміцнення здоров'я студентів, 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
ПР25	ПР25.1-34	використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті
	ПР25.2-34	забезпечити необхідний рівень професійно значущих фізичних здібностей
	ПР25.3-34	використовувати рухову активність з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності
	ПР25.4-34	використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку
	ПР25.5-34	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 4 семестри відповідно до навчального плану, додаткових вимог до базових дисциплін не встановлюється. Міждисциплінарні зв'язки: вивчення курсу ґрунтується 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	180	120	60	-	-	-	-
лабораторні	-	-	-	-	-	-	-
семінари	-	-	-	-	-	-	-
<b>РАЗОМ</b>	<b>180</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

## 5 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години
	<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b>	<b>180</b>
ПР25.1-34 ПР25.2-34 ПР25.3-34 ПР25.4-34 ПР25.5-34	<b>1. Ознайомлення зі специфікою обраної рухової активності</b>	45
	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	
	Види фізичних навантажень та їх інтенсивність	
	Вікові особливості дозування фізичних навантажень	
	Ознайомлення з комплексами загальнорозвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності	
	Техніка безпеки за різними видами рухової активності	
	Ознайомлення з видами тестів обраної рухової активності	
ПР25.1-34 ПР25.2-34 ПР25.3-34 ПР25.4-34 ПР25.5-34	<b>2. Відпрацювання практичних навичок згідно обраної рухової активності</b>	45
	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	
	Проблеми адаптації людини до фізичних навантажень	
	Розучування комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності	
	Застосування легкоатлетичних вправ та вправ оздоровчої направленості	
	Спеціальні фізичні вправи та комплекси з різних видів (за вибором) рухової активності	
	Здача загальних контрольних нормативів та нормативів з обраної рухової активності	
ПР25.3-34 ПР25.4-34 ПР25.5-34	<b>3. Професійно-прикладна складова</b>	45
	Відпрацювання комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності	
	Роль фізичних вправ у підвищенні професійно-прикладної складової збереженні та зміцненні здоров'я	
	Підготовка до здачі тестів та вправ з обраної рухової активності	
	Психологічні аспекти командної роботи за видами рухової активності	
	Застосування комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини	

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години
ПР25.1-34 ПР25.2-34 ПР25.3-34 ПР25.4-34 ПР25.5-34	<b>4. Вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості</b>	45
	Підвищення рівня методичних знань з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності	
	Удосконалення професійно-прикладної спрямованості засобами фізичної культури та обраного виду рухової активності	
	Здача загальних контрольних нормативів та обраних за видами рухової активності	
	Розвиток професійних, світоглядних та громадянських якостей здобувачів вищої освіти	
	Застосування комплексів спеціальних фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини	
	Здача загальних контрольних нормативів та нормативів з обраної рухової активності	
<b>РАЗОМ</b>		<b>180</b>

## 6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Сертифікація досягнень студентів 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 студентів 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 студента за дисципліною.

### 6.1 Шкали

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

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

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

Кредити навчальної дисципліни зараховуються, якщо студент 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, комунікації, автономності та відповідальності студента за вимогами НРК до 6-го кваліфікаційного рівня під час демонстрації регламентованих робочою програмою результатів навчання.

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

Засоби діагностики, що надаються студентам 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*

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ			ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	
навчальне заняття	засоби діагностики	процедури	засоби діагностики	процедури
практичні	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки	виконання завдань під час практичних занять	контрольні нормативи загальної фізичної та спеціальної підготовки	визначення середньозваженого результату поточних контролів; виконання контрольних нормативів загальної фізичної та спеціальної підготовки під час заліку (I, II, III та IV семестру)
		виконання завдань під час самостійної роботи		

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

Якщо зміст певного виду занять підпорядковано декільком складовим опису кваліфікаційного рівня, 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

студента шляхом визначення середньозваженого значення поточних оцінок.

## 6.3 Критерії

### Положення

#### про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів 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 студентів 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 студентів є:

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

1.2. Оцінка якості роботи в бально-рейтинговій системі являється накопичувальною, тобто шляхом надання вибору студенту 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 студента з дисципліни – 100.

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

2.2.1. **Практичний розділ в умовах очної освіти** – оцінка рівня фізичної підготовки студента 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 студенти, 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** студенти, 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».



- 2.2.1.3. Студент 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** студент відвідує свій курс на платформі Moodle 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 – 60 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 студент має можливість отримати **додаткові бали** за рахунок виконання завдань з теоретичної та методичної підготовки.
- 2.2.4.1. **Теоретична підготовка** - робота над рефератом є результат самостійної роботи студента. Максимальна кількість балів – 10.
- 2.2.4.2. Студент надсилає реферат на корпоративну пошту викладачу, у якого він числиться в журналі групи з спортивної спеціалізації.
- 2.2.4.3. **Методична підготовка** – самостійна робота студента 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. Студент 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) студенту **додатково нараховується 10 балів**.
- 2.2.4.6. Контроль за старостами академічних груп, заступниками деканів з фізичного виховання і викладачами.
- 2.3. **Студент отримує залік тільки у того викладача, у якого він числиться в журналі.**
- 2.4. Студенти, 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. **Студенти, 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. Студенти, звільнені від практичних занять з дисципліни «Фізична культура і спорт», отримують залік за умови виконання вимог теоретичної роботи - робота над рефератом на обрану тему та виконання тестових завдань. Максимальна кількість балів за реферат – 40 балів; максимальна кількість балів за тестові завдання – 60 балів..

3. **Порядок введення бально-рейтингової системи оцінювання успішності студентів**  
Бально-рейтингова система оцінювання успішності починає застосовуватися з осіннього семестру 2021 року відносно до всіх студентів 1-2 курсу НТУ «Дніпровська політехніка» денної форми навчання.

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

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

**оцінку з дисципліни «Фізична культура і спорт»**

- 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 Здача контрольних нормативів: 1 норматив = 5 балів 6 норм. x 5 балів = 30 балів Загалом 52+30 = 82 балів 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 «Дніпровська політехніка» - в одному виді спортивних змагань = 10 балів</li> <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> </ul> </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 Здача контрольних нормативів: 1 норматив = 5 балів 5 норм. x 5 балів = 25 балів Загалом 68+25 = 93 бали 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 «Дніпровська політехніка» - в одному виді спортивних змагань = 10 балів</li> <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> </ul> </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) 1-2 курс	<p>Відвідування занять 13x2 бали = 26 балів Виконання тестового завдання – максимальна кількість балів 60 Загалом 26+60 = 86 балів 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 «Дніпровська політехніка» (ОНЛАЙН) - в одному виді спортивних змагань = 10 балів</li> <li>✓ Організація змагань на факультеті (ОНЛАЙН), в учбовій групі, допомога в проведенні змагань – 20 балів</li> </ul> </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 Виконання тестового завдання – максимальна кількість балів 60 Загалом 34+60 = 94 бали 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 «Дніпровська політехніка» (ОНЛАЙН) - в одному виді спортивних змагань = 10 балів</li> <li>✓ Організація змагань на факультеті (ОНЛАЙН), в учбовій групі, допомога в проведенні змагань – 20 балів</li> </ul> </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) 1-2 курс	<p>Сукупність виконаних вимог очної та дистанційної форми навчання Від 60 до 100 балів – оцінка за семестр</p>	<p>Сукупність виконаних вимог очної та дистанційної форми навчання Від 60 до 100 балів – оцінка за семестр</p>
4	Студенти, звільнені від практичних занять за станом здоров'я	<p>Для отримання заліку обов'язково: 1. Виконання реферату – максимально 40 балів 2. Виконання тестового задання – максимально 60 балів</p>	<p>Для отримання заліку обов'язково: 1. Виконання реферату – максимально 40 балів 2. Виконання тестового задання – максимально 60 балів</p>

## 7 ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Технічні засоби навчання та спортивне обладнання.  
Дистанційна платформа Moodle.

## 8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### 8.1. БАЗОВА ЛІТЕРАТУРА

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. : фото

3. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.

4. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навчальний посібник / Г. П. Грибан Житомир : Рута, 2014. – 305 с

5. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с.

6. 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.

7. 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.

8. Петровська Т.В. Педагогіка. Дидактичні матеріали. Навчальний посібник. Олімпійська література, 2018. – 180 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. Т1. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. – Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. 424 с.

10. 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. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. = 392 с.

11. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.

## **8.2. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА**

12. 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

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

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

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

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**«Фізична культура і спорт»**  
для бакалаврів освітньо-професійної програми «Екологія»  
спеціальності 101 Екологія

Розробники:  
Володимир Миколайович Вілянський,  
Ольга Вікторівна Мартинюк,  
Валентина Михайлівна Печена,  
Катерина Геннадіївна Кравченко,  
Наталя Петрівна Яворська

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