

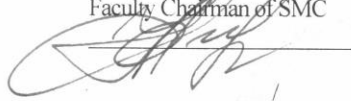
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ  
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND ARCHITECTURE

БАКАЛАВР / BACHELOR  
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair Фізичного виховання і спорту

«Затверджую/ Approve»

Голова НМР факультету /  
Faculty Chairman of SMC

  
«27» серпня 2024

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**  
**WORKING PROGRAM OF THE EDUCATIONAL COMPONENT**  
**ОК. 33 РЕКРЕАЦІЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ**

(шифр та назва освітньої компоненти / code and name of the educational component)

Шифр/ code	назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program
017	Фізична культура і спорт

Мова викладання/ Teaching language:

українська

Розробники / Developers:

Ст.викладач Клименко Т.А.

(прізвище та ініціали, науковий ступінь,

звання /

surname and initials, academic degree, rank)

  
(підпис / signature)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФВіС

The work program was approved at the meeting of the chair

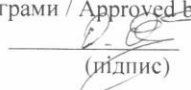
Протокол/ Protocol № 19 від / of «26» 06 2024

Завідувач кафедри / Head of Chair 

Олександр ШАМИЧ/

(підпис)

Схвалено гарантом освітньої програми / Approved by the educational program guarantor

Гарант ОП / Guarantor of EP 

Ольга ОЗЕРОВА/

(підпис)


Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності /


Considered at the meeting of the scientific-methodical commission of the specialty

Протокол/ Protocol № 4 від / of «06» 06 2024

**ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2024/2025**

**EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN**

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми/ name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: <b>денна / full-time</b>										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean	
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Independent work	КП/СР							КР/СW
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:	лекції / laborator / практичні /									
017	Фізична культура і спорт	3	90	40	20		20	50				1	3	6	

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми/ name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: <b>(заочна)</b>										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean	
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Independent work	КП/СР							КР/СW
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:	лекції / лаборатор / практичні /									
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10		10	70				1	3	6	

## **Анотація. Мета та завдання освітньої компоненти/**

### **Abstract. The purpose and tasks of the educational component**

**Мета** навчальної дисципліни – є оволодіння сучасними знаннями з основних засад теорії та методики фізичної рекреації, формування здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

#### **Завдання курсу:**

1. Методичні: а) визначити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи; б) допомогти студентам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни; в) ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного професійного вдосконалення.

2. Пізнавальні: а) розглянути загальні питання технології оздоровчорекреаційної рухової активності, її місце в житті людини; б) дати характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо-рекреаційній діяльності; в) розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства.

3. Практичні: а) вчити застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності; б) вчити дотримуватись вимог щодо системи навчання в ВНЗ; в) вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з видів, теорії та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент **повинен знати:** значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення; особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди; специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку; правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять із фітнесу та оздоровчої

гімнастики, рухливих ігор з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

**Вміти:** визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів; нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення; підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається; проводити оздоровчо-рекреаційні фізкультурні заняття різних видів; адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

**Передумови для вивчення дисципліни.** Попередніми вивченими дисциплінами, на яких ґрунтується дисципліна: теорією і методикою фізичного виховання, гігієна фізичного виховання і спорту, дисципліни за видами спорту з методикою викладання, загальною і 4 віковою психологією, педагогікою, анатомією, морфологією, фізіологією, біомеханікою, математичною статистикою, спортивний туризм, психологія здорового способу життя та ін.

Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни / Link to the page of the electronic educational and methodological complex of the discipline:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3483>

**Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Competencies of students of the educational program, which are formed as a result of assimilation of the educational component**

Код/ Code	Зміст компетентності / Content of competence
<b>Інтегральна компетентність / Integral competence</b>	
Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні	

проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
<b>Загальні компетентності / General competences</b>	
ЗК 01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні компетентності / Professional competences</b>	
СК 03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК 05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
СК 15	Здатність використовувати елементи етнічної культури для вирішення рухових та виховних задач з фізичного виховання.
СК 16	Здатність використовувати основи адаптивного фізичного виховання в роботі з особами, що постраждали від війни та військовими.

**Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в  
результаті засвоєння освітньої компоненти /**

**Program results of students of the educational program, formed as a result of  
assimilation of the educational component**

Код/ Code	Програмні результати / Program results
ПРН 07	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 09	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ПРН 10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН 13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН 20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
ПРН 22	Застосовувати засоби фізичного виховання та етнічної культури для формування психофізичних і національно-патріотичних якостей українського суспільства перед сучасними викликами і загрозами.

### **Зміст курсу / Course content:**

#### **Змістовий модуль 1.**

**Теоритичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності.** (денна

10 год./заочна 6 год.)

*Лекція 1.* Походження рекреації та її сутність.

*Лекція 2.* Соціально-культурні аспекти рекреації.

*Лекція 3.* Класифікація рекреаційних занять.

*Лекція 4.* Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні.

*Лекція 5.* Потреба у руховій активності людей різного віку як природного фактору залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

### **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.

*Практичне завдання:* підготувати змістовну доповідь до теми обговорення.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* Мета, завдання, засоби та методи фізичної рекреації.

*Практичне завдання:* зробити характеристику оздоровчих систем в рекреаційних заняттях.

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* Сфери рекреації у фізичній культурі.

*Практичне завдання:* довести теорію мотивації діяльності різних груп населення.

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* Показники здорового способу життя. Якість життя.

*Практичне завдання:* сформувати меню раціонального харчування як фактору здорового способу життя.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* Загальна характеристика циклічних вправ та методичні поради щодо оволодіння технікою виконання.

*Практичне завдання:* Використання спортивних ігор у рекреаційно-оздоровчій роботі.

## **Змістовий модуль 2.**

### **Основи технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.**

(денна 10 год./заочна 4 год.)

**Лекція 1.** Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

**Лекція 2.** Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.

**Лекція 3.** Рекреаційні ігри.

**Лекція 4.** Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях.

**Лекція 5.** Туризм як засіб фізичної рекреації.

## **Практичні заняття:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

*Практичне завдання:* довести використання оздоровчих технологій у рекреаційно-оздоровчій діяльності.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика.

*Практичне завдання:*

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* Фізична реабілітація в освітніх закладах.

*Практичне завдання:* зробити аналіз українських народних ігор, розваг та забав у рекреаційно-оздоровчій роботі.

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* Форми організації рекреаційних занять з людьми середнього віку.

*Практичне завдання:* підготувати доповідь фітнес – тренінг як засіб оздоровлення.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* Роль відпочинку і рекреації в житті людей похилого віку.

*Практичне завдання:* довести особливості проведення піших прогулянок.

## **Індивідуальне завдання / Individual task**

*Індивідуальні роботи (ІР) з дисципліни* (реферативна робота, розрахункова робота, презентація та ін.) сприяють поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню умінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Види індивідуальних робіт, термін виконання, термін здачі/захисту визначаються робочим навчальним планом (за навчальним планом виконання ІР передбачено - 1 на семестр).



Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.

### Варіант 1. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни

(у вигляді реферативної роботи або презентації)

<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Кількість балів</b>	<b>Критерії</b>
<b>відмінно</b>	10	<i>відмінне виконання:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи;</li><li>- повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу);</li><li>- виконання в межах зазначеного терміну.</li></ul>

	9	<p><b>відмінне виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу);</li> <li>- робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).</li> </ul>
добре	8	<p><b>добре виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);</li> <li>- робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).</li> </ul>

	7	<p><b>добре виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);</li> <li>- робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).</li> </ul>
<b>задовільно</b>	6	<p><b>задовільне виконання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи;</li> <li>- виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки);</li> <li>- робота здана після завершення терміну.</li> </ul>

**Варіант 2. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни**  
(у вигляді реферативної роботи або презентації)

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна к-ть балів за
----------	----------------------------	------------------------------

		<b>кожним критерієм</b>
1.	Обґрунтування актуальності, складання плану, формулювання мети, задач, методів дослідження,	2
2.	Розкриття змісту згідно плану. Наявність фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану проблеми, перспективи подальшої роботи.	2
3.	Наявність оглядового матеріалу або виконання практичного завдання	2
4.	Наявність висновків, практичних рекомендацій. Висловлювання власної обґрунтованої думки.	2
5.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). Робота здана вчасно.	2
<b>Разом</b>		<b>10</b>

### **Розподіл годин самостійної роботи здобувачів**

1. Змагальна діяльність в системі спортивної підготовки (обраний вид спорту)
2. Удосконалення змісту тренувального процесу спортсменів (обраного виду спорту)
3. Об'єктивізація управління підготовкою спортсменів (в обраному виді спорту)
4. Проблеми застосування ергогенних чинників у спортивній підготовці (на прикладі обраного виду спорту)
5. Проблеми підготовки спортивного резерву в умовах сучасних закладів позашкільної освіти.
6. Наукові проблеми сучасної спортивної підготовки.

7. Теоретичні, методичні та організаційні основи підготовки спортсменів (в обраному виді спорту)
8. Актуальні проблеми юнацького спорту.
9. Інтегральна підготовка спортсменів в обраному виді спорту.
10. Особливості тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
11. Особливості тренувального процесу на етапі збереження спортивних досягнень.
12. Особливості тренувального процесу на етапі зниження спортивних досягнень та виходу зі спорту.
13. Тактико-технічна підготовка кваліфікованих спортсменів в обраному виді спорту.
14. Тактична підготовка кваліфікованих спортсменів в обраному виді спорту.
15. Тактика і стратегія в спорті (на прикладі обраного виду спорту)
16. Удосконалення технічної майстерності спортсменів в обраному виді спорту
17. Техніко-фізична підготовка спортсменів в обраному виді спорту
18. Роль психологічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
19. Розвиток спеціалізованих сприйнятів в спорті вищих досягнень.
20. Визначення рівня тактичного мислення у кваліфікованих спортсменів.
21. Значення спортивного відбору і спортивної орієнтації в обраному виді спорту.
22. Моделювання та планування в спортивній діяльності.
23. Моделювання в спорті як метод дослідження.
24. Модельні характеристики в спорті.
25. Використання інноваційних засобів підвищення рівня підготовленості спортсменів в обраному виді спорту.

**Всього годин на самостійну роботу:** денна форма – по 2 години на кожну тему; заочна форма – по 2-3 години.

## **Методи навчання**

### ***Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:***

1) За джерелом інформації:

- *Словесні:* лекція (традиційна, проблемна, лекція прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- *Наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація.

- *Практичні:* досліди, вправи, навчальна праця. Лабораторні та практичні роботи, твори, реферати, презентації. Ці методи не несуть нової навчально-пізнавальної інформації, а служать лише для закріплення, формування практичних умінь і навичок при застосуванні раніше набутих знань. Більшість здобувачів активніше сприймають практичні методи, ніж словесні.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, творчі, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; виконання індивідуального навчального завдання.

### ***Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:***

I підгрупа - методи стимулювання інтересу до навчання (навчальні дискусії; пізнавальні ігри, конкурси).

II підгрупа - методи стимулювання обов'язку та відповідальності

(роз'яснення щодо мети, вимог, системи заохочення (розподіл балів за змістовими модулями, отримання додаткових балів за індивідуальну і самостійну роботи; стимулювання (рейтинг студентів, нарахування стипендії) та покарання – накопичення боргів у навчанні, не допуск до сесії, неможливість приймати участь в академічній мобільності, відрахування з університету).

### **Методи контролю та оцінювання знань/ Methods of control and evaluation of knowledge**

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.

**Вхідний контроль** проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів за дисципліною, що є основою для цього курсу.

**Поточний контроль** може проводитись викладачами на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння матеріалу дисципліни та підготовка здобувачів до виконання конкретної роботи. Об'єктом поточного оцінювання є знання окремих складових навчальної дисципліни:

- матеріалу, викладеного на лекціях;
- питань, розглянутих та обговорених на практичних заняттях;
- матеріалу, опрацьованого самостійно.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів. П.к. передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу), яка поступово формується цілою низкою навчальних дисциплін для набуття відповідних компетентностей даної освітньої програми.

Поточний контроль може проводитися у формі усного опитування або письмового експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях, виступів

здобувачів при обговоренні питань на семінарських заняттях, комп'ютерного тестування, звітів про практику тощо. Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати здобувач, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні підсумкової оцінки з даної дисципліни. Найбільш об'єктивно та системно облік поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

**Підсумковий контроль** забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів певного освітньо-кваліфікаційного рівня на проміжних або заключному етапах їх навчання. Об'єктом підсумкового оцінювання є знання програмного матеріалу в повному обсязі. Він включає семестровий контроль або державну атестацію здобувачів.

**Семестровий контроль** з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

**Семестровий залік** – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння здобувачем навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного контролю (поточного опитування, виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи) протягом семестру.

### **Розподіл балів для дисципліни**

#### **Distribution of points for the discipline with a form of test control**

Поточне оцінювання / Current assessment		Підсумковий контроль /	Сума балів /
Змістові модулі / Content modules	Інд.		



1	2	робота / Ind. task	Test	Total points
25	25	10	40	100

За таблицею розподілу балів для дисципліни:

- мінімальна оцінка, яка дозволяє здавати іспит/залік – 20 балів за семестр;

- максимальна оцінка за екзамен/залік – 40 балів.

Всього – 60 балів (E) – оцінка, яка вноситься у відомість.

Якщо студент прагне більш високої оцінки – потрібно працювати протягом семестру.

У нарахування 100 балів входить:

- Присутність студента на лекціях (не більше 10% від max);
- Індивідуальна робота (10% - 10 балів);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- Залік/ екзамен – (40% - 40 балів).

**Відстрочений контроль** або контроль збереження знань, проводиться через деякий час після вивчення дисципліни. Цей вид контролю не впливає на результативність (оцінку) навчання здобувача і проводиться вибірково, як правило, в інтересах зовнішнього контролю якості навчання чи внутрішнього, з метою вивчення стійкості засвоєних знань здобувачами. Щорічний ректорський контроль є відстроченим. Порядок проведення та критерії оцінювання знань ректорського контролю регламентуються Положенням про організацію ректорського контролю якості знань здобувачів. Ректорський контроль за вивченням дисциплін відбувається згідно графіку з 2-3 семестру. Графік складає НМР кафедри та спеціальності.

Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань здобувачів, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної

роботи, результати складання екзаменів, захистів курсових проєктів (робіт) та практик оцінюються за національною (чотирибальною), уніфікованою рейтинговою (семибальною) шкалою (“відмінно”(A), “добре”(B,C), “задовільно”(D,E), ”незадовільно”(FX,F) і 100-бальною системою, а заліків – за двобальною, семибальною шкалою (“зараховано”(A,B,C,D,E), “не зараховано”(FX,F)) і 100-бальною системою. Підсумкові оцінка виставляється та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) та навчальної картки здобувача.

В екзаменаційній відомості в національній та європейській системах оцінювання знань і при переведенні оцінки в систему ЄКТС викладач керується співвідношеннями, поданими у таблиці «Порядок переведення оцінок у систему ЄКТС».

**Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ЄКТС**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		<i>Для екзамену, практики</i>	<i>Для заліку</i>
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з	Не зараховано з

		обов'язковим повторним вивченням дисципліни	обов'язковим повторним вивченням дисципліни
--	--	---	---

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

**Шкала оцінювання якості засвоєння знань, умінь, навичок під час вивчення курсу**

Оцінка	Кількість балів
<b>ВІДМІННО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
<b>ДУЖЕ ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
<b>ДОБРЕ.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
<b>ЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
<b>НЕЗАДОВІЛЬНО.</b> Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА “Положення про заходи щодо підтримки академічної доброчесності”

<https://www.knuba.edu.ua/wpcontent/uploads/2022/09/Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності-в-КНУБА.pdf> та дотримується

“Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату”

<https://www.knuba.edu.ua/wpcontent/uploads/2022/09/polozh-zakhody-zapobih-akadem-plahiatu.pdf> .

Кафедра популяризує академічну доброчесність серед студентів, інформує здобувачів про необхідність дотримання правил академічної етики та підвищення відповідальності за недотримання норм цитування, доброчесне використання інформації при роботі з першоджерелами та іншими інформаційними ресурсами, інформування про необхідність дотримання правил академічної доброчесності здобувачами вищої освіти з питань інформаційної діяльності Університету.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

### **Політика щодо відвідування / Attendance Policy**

Здобувач, який пропустив лекційне заняття, але бажає отримати бали, повинен опрацювати тему самостійно, звернувшись до освітнього сайту КНУБА на платформі (Moodle) та представити викладачу конспект лекції.

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття, має можливість отримати

бали, якщо самостійно виконає практичні завдання та здасть свою роботу викладачу в узгоджений термін.

### **Умови допуску до підсумкового контролю /**

### **Conditions of admission to the final test**

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 50. Мінімальна оцінка, яка дозволяє здобувачу отримати допуск до підсумкового контролю – 20 балів.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на лекціях on-line (не більше 10% від max);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- дотримання умов академічної доброчесності.

### **Методичне забезпечення дисципліни/**

### **Methodological support of discipline**

#### **Підручники / Textbooks:**

1. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТтехнологій: Підручник / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, Ю. М. Парчевський. – К.: Видавництво НУБіП України, 2016. – 414 с.
2. Андреєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] – К.:ТОВ «НВП Поліграфсервіс»,2014.-280с.
3. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О.К. Корносенко. - Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. – 396 с.
4. Круцевич Т. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу. Підручник Теорія і методика фізичного виховання. –К.,

Олімпійська література, 2003, с.350-353.

**Навчальні посібники / Teaching aids:**

- 1 Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник . К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с..
2. Оздоровча фізична культура з основами-професійно-прикладної фізичної підготовки: навч.посібн. / [А.В.Огнистий, К.М.Огниста, Е.І.Маляр, Н.С.Маляр, М.В.Божик] : за заг. ред. А.В.Огнистого. – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015. – 230 с.
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. І Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. - Львів : ЛДУФК, 2019. - 220 с.
4. Посібник з активного відпочинку та туризму для неповносправних/авт.кол. М.Сварник, Я. Грибальський, Ю.Войтюк та ін.Тов. «Зелений хрест». 151с.
5. Пристинський В.М. Комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни «Фізична рекреація». Маріуполь. 2016.
6. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту/ авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.
7. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В М. Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
8. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 4–9.
9. Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : метод. реком. для студ. / Ю. І. Беляк. – Івано-Франківськ, 2005. – 61 с.
10. Василенко, М.М., Дутчак, М.В. (2018), «Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К (97)18, С. 103–107.

11. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л.Ващук // Збірник наукових праць Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві № 3 (23), 2013 с.7-9
12. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013, №2, с.17- 21. Дутчак М.В. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії // М.В.Дутчак, Л.Я.Чеховська // Слобожанський науковоспортивний вісник. - №6, 2018
13. Жданова, О., Чеховська, Л., Шевців, У. (2016), «Підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу за кордоном», Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, № 3, С. 88 – 91.
14. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с
15. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
16. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
17. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
18. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 - 211.
19. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Державного

університету імені Лесі Українки, 2000. – С. 175–233.

20. Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М. Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді. Навчальний посібник. – К.: КНУБА, ЦП “КОМПРИНТ”, 2012. – Ч.1. – 475 с.; Ч. 2. – 474 с.

**Конспекти лекцій / Lecture notes:** на освітньому сайті <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=179><https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=179>

**Методичні роботи / Methodical works:**

1. Калениченко Р.А. Клименко Т.А. Рекреація у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки до вивчення курсу /– Київ: КНУБА, 2022. – 24 с.

**2. Інформаційні ресурси / Information resources:**

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський,3

Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/ua/home.html>